

ADemás: Las Guardianas del Conchalito defienden la actividad pesquera

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2024

Newsweek

EN ESPAÑOL

NEWSWEEKESPANOL.COM



**LA COCINA
MEXICANA BAJO
EL LIDERAZGO
DE MUJERES**



ANDEZA

2719

THE QUEEN
IS COMING



EXCLUSIVE

PRESALE RESIDENCES

IN ANGELÓPOLIS

FROM \$4,125,700mx

MORE INFO



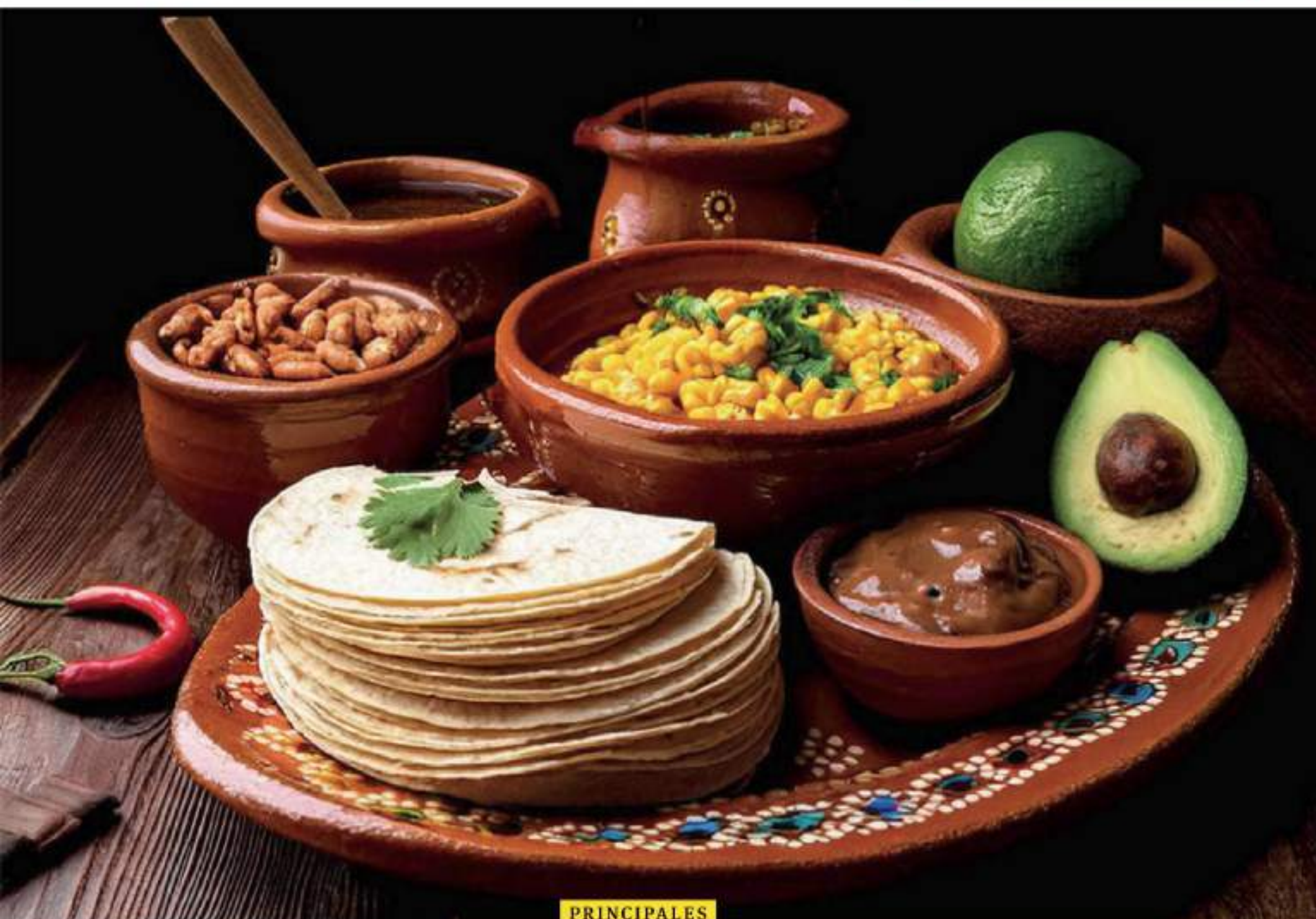
222 699 6420



andeza_angelopolis

andeza.com.mx





PRINCIPALES

4

EN INFOCUS

DE ORO PURO

PORTADA:
ADOBE STOCK



Facebook /Newsweek en Español
X @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

8

Las Guardianas del Conchalito defienden la actividad pesquera

14

LA COCINA MEXICANA BAJO EL LIDERAZGO DE MUJERES

SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Portada



8 Las Guardianas, mujeres mexicanas que devolvieron la vida turística y comercial al estero El Conchalito

14 Hecho en México: la cocina mexicana bajo el liderazgo de mujeres

Horizontes



20 'Mi mayor interés era ser algún día protagonista de mi deporte'

Salud

28 ¿Qué beneficios tienen los baños de hielo?

30 Semaglutida: el medicamento para bajar de peso que reduce el riesgo de muerte

32 Un estudio sobre la semaglutida desmiente los temores acerca de la salud mental

36 La terapia con luz roja y su poder rejuvenecedor

Cultura

38 Chihuahua, epicentro de la creatividad y la innovación



40 Sofía Ferro, una artista emergente que fusiona la tecnología y el arte moderno para su evolución personal

44 En 'Lo demás es silencio', la escritura es un acto teatral

46 Así se combate el 'ni le nuevas', una respuesta que permite la violencia contra las mujeres



DIRECTORA GENERAL... Gloria Márquez
DIRECTOR COMERCIAL... Manuel Montes de Oca

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director General... José Luis Fernández de la Maza
Director general adjunto... Miguel Ángel Jaime
Directora editorial... Camila Sánchez Bolaño
Coordinador editorial... Joel Aguirre A.
Diseño editorial... Abraham Solís Saldaña
Reporteras y editoras web... Emma Landeros Martínez y Kenia Hernández Rivera
Redes sociales... Paloma Corvera y Andrea García
Traductores... Anaelara Chávez y José Ignacio Rodríguez
Colaboran en esta edición... Ethan Murillo, Jessica Nasser, Nayeli Sánchez García, Hatty Willmoth

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN DE NEWS FOR AMERICA LLC

Consejo directivo... José Luis Fernández de la Maza, Juan Díez-Canedo, Felipe Díez-Canedo, Gerardo Márquez Camacho, Camilo Sansores Mata
Consejero editorial... Jorge Ávila

NEWSWEEK MAGAZINE

PUBLISHED BY Newsweek LLC

EDITORIA GLOBAL EN JEFE... Nancy Cooper
EDITORIA ADJUNTA... Diane Harris
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA... Michael Goesele
VICEPRESIDENTA DIGITAL... Laura Davis
EDITORIA GERENTE... Melissa Jewsbury
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES... Fred Guterl

NEWSWEEK (ISSN 0091-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004, PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK, NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1891-3436) is published weekly in Mexico by News For America LLC, Circuito Interior Melchor Ocampo 383, Locales 128 y 129, Planta Alta, Plaza Salinas, Col. Venécia Anzures, Miguel Alemán, CP 21300. Reserva de uso de Título No. 04-2030-07263234008-502. Certificado de Licitud de Título No. 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 6035 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. *Impreso en Vida y Pacer Impresiones, Montecito 30, Int. 18, Col. Nápoles, C. P. 03820. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1891-3436) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL POSTMASTER: Send address changes to News For America, 6255 NW 36th Street, Suite 503, Virginia Gardens, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español no se responsabiliza de la veracidad de los anuncios, pero no se responsabiliza por los efectos relacionados con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

Comentarios: cartasaleditor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL / VOL. 28, N° 8; SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2024 * 2024
Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: publicidad@newsweekespanol.com

A woman with dark curly hair, wearing a grey sweater, is leaning over a wooden desk, smiling and gesturing with her hands. Two young children, a girl and a boy, are sitting at the desk. The girl is wearing a yellow shirt and the boy is wearing a blue shirt. They are looking at a laptop screen. On the desk, there is a watercolor palette, a glass of orange juice, and a mug of red smoothie. The laptop screen shows a video of a teacher standing in front of a chalkboard that says "WELCOME BACK!".

Salón de clases a la medida.
La educación en casa es cada vez más popular entre los padres que desean personalizar la educación de sus hijos.



Entérate de los temas de relevancia. Ponemos las noticias al alcance de tu mano.

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden mejor si estamos informados adecuadamente.



Newsweek en Español



@NewsweekEspanol



@newsweekespanol



@newsweekespanol

In Focus

EN LAS IMÁGENES





PARÍS, FRANCIA

De oro puro

La atleta mexicana Gloria Zarza Guadarrama posa en el podio durante la ceremonia de entrega de medallas de la final femenina de lanzamiento de peso F54, en los Juegos Paralímpicos de París 2024, en el Stade de France, Saint-Denis, el 2 de septiembre. Durante estos juegos, Zarza se convirtió en la primera mexicana en ganar una medalla de oro. Oriunda del Estado de México, obtuvo el primer lugar con una marca de 8.06 metros, con la cual superó su medalla de plata de Tokio 2020. En esta competencia fue la única de las siete competidoras que superó la barrera de los 8 metros.

📷 → DIMITAR DILKOFF / AFP



CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO

EL ÚLTIMO ADIÓS

El presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, rinde su sexto y último Informe de Gobierno, frente a miles de personas reunidas en el Zócalo de la capital mexicana, el 1 de septiembre. Arropado por la multitud, el mandatario defendió su legado para construir una "patria nueva", un legado marcado por las críticas de Estados Unidos a su reforma judicial que heredará a su sucesora, la presidenta electa Claudia Sheinbaum Pardo, quien tomará posesión de las riendas del país el 1 de octubre.

📷 → CUARTOSCURO / PRESIDENCIA DE MÉXICO

KIEV, UCRANIA

FLORES PARA LOS CAÍDOS

El presidente ucraniano, Volodimír Zelenski, y su esposa, Olena Zelenska, depositan flores en el Muro del Recuerdo de los Caídos, con motivo del Día de la Independencia de Ucrania, el 24 de agosto. En la conmemoración, que se dio en medio de la invasión rusa, Zelenski prometió más represalias contra Rusia y firmó una ley que prohíbe la rama moscovita de la Iglesia Ortodoxa Ucraniana. Kiev celebró su independencia de la Unión Soviética mientras el conflicto con Rusia llega a un momento dramático tras dos años y medio de guerra.

📷 → AFP / PRESIDENCIA DE UCRANIA





PENSILVANIA, ESTADOS UNIDOS

CON LA MIRA EN LA PRESIDENCIA

El candidato a la presidencia de Estados Unidos por el Partido Republicano, Donald Trump, habla durante un mitin de campaña en el War Memorial Arena, en el condado de Cambria, el 30 de agosto. Algunas de sus principales promesas son reducir la factura energética a la mitad, llevar a cabo la mayor operación de deportación de la historia y aplicar un arancel de 200 por ciento a los automóviles fabricados en el extranjero. En las encuestas, el expresidente estadounidense se coloca ligeramente por debajo de su rival demócrata, Kamala Harris.

→ CHIP SOMODEVILLA / AFP



NUEVA JERSEY, ESTADOS UNIDOS

LIBERTAD LUMINOSA

Una rara superluna azul brilla sobre la Estatua de la Libertad el 19 de agosto. La luna parecía más grande y brillante de lo habitual debido a la coincidencia de dos acontecimientos astronómicos: una "superluna" —que ocurre cuando una luna llena está excepcionalmente cerca de la Tierra en su órbita— y una "luna azul" estacional —la tercera luna llena en una temporada astronómica con cuatro—. La NASA estima que la próxima superluna azul se producirá en 2037. Este fenómeno natural maravilló a cientos de miles de personas.

→ GARY HERSHORN

LAS GUARDIANAS, MUJERES MEXICANAS QUE DEVOLVIERON LA VIDA TURÍSTICA Y COMERCIAL AL ESTERO **EL CONCHALITO**

En La Paz, Baja California Sur, un grupo de 12 mujeres lucha a diario por mantener su lugar en la actividad pesquera y demostrar que el oficio no pertenece solo a los hombres.

A LOS 17 AÑOS, MARTHA GARCÍA Juárez se casó con un pescador; ella provenía de una familia que no se dedicó a la pesca, por lo que con su esposo tuvo sus primeros acercamientos a la actividad marítima.

Aunque en algunas ocasiones acompañaba a su pareja a pescar nunca se imaginó que décadas más tarde sería la lideresa de un grupo de 12 mujeres nombradas Las Guardianas del Conchalito, una laguna que durante años se mantuvo en pésimas condiciones medioambientales y que gracias a los cuidados de este grupo de mujeres hoy se ha recuperado.

Dedicadas al cultivo y comercialización de almeja, ostión y callo de hacha, estas mujeres actualmente, ya posicionadas en el oficio, continúan siendo víctimas de ataques por parte de personas que consideran que la actividad es solamente para los hombres.

Martha, de 44 años, confiesa que siempre pensó que su trabajo sería

dedicarse a cuidar a sus hijos y a su esposo; empero, cuando se le presentó la oportunidad de ser ella quien se dedicara a trabajar en el mar aceptó luchar por un lugar de manera inmediata.

Para que este grupo de mujeres hoy tenga un trabajo comunitario viable y reflejado en el exitoso cultivo de mariscos y venta de estos en una pesquería de su propiedad tuvieron que padecer adversidades tales como años de despojos, atropellos y una lucha constante contra inmobiliarias que pretendían comprar sus terrenos.

“Tenemos una concesión para dedicarnos a la actividad pesquera y a la comercialización, pero la lucha no termina, a diario tan solo por ser mujeres nos enfrentamos al machis-

mo e intentos de arrebatarnos nuestras propiedades porque nuestros terrenos están dentro de la ciudad y a diez minutos del malecón, una zona altamente turística”, explica Martha García en entrevista con *Newsweek en Español*.

Los padres de Martha migraron de Oaxaca a La Paz a inicios de 1970 y posteriormente ella nació en aquella región marítima. Desde pequeña, narra, se crio en medio del mar, de los barcos pesqueros y las especies marinas.

“Nuestro hogar estaba a dos cuadras del mar, por ello todos los niños de la zona nos juntábamos para ir a pescar y nadar, pero a los 17 años comenzó mi vida aún más cerca del mar al casarme con un joven dedicado a la pesca. Recuerdo que siempre me subía con él a la panga, nos íbamos a campos pesqueros, incluso cuando mi primera hija estaba muy pequeña la llevaba conmigo porque si alguna autoridad nos detenía al no tener permiso para pescar no se podían llevar a mi esposo detenido

POR
**EMMA LANDEROS
MARTÍNEZ**

“A diario tan solo por ser mujeres nos enfrentamos al machismo e intentos de arrebatarnos nuestras propiedades”.



**LA TRADICIÓN DEL
OFICIO SE AFIANZA**
con el conocimiento
de los jóvenes.

porque iban su esposa e hija pequeña", narra Martha.

Como ella, muchas mujeres de su comunidad cumplían con la función de acompañar a sus esposos y protegerlos de una eventual detención que no era una negligencia, explica, sino que de manera generalizada se desconocían los procesos para tramitar un permiso de pesca por desinformación por parte de las mismas dependencias.

Con el tiempo y la creación de conciencia sobre la realidad marina y la extinción de especies, su comunidad, pero sobre todo las mujeres, comenzaron a preservar y restaurar la región. Han pasado 15 años de ello y, dice Martha, aún no tienen la receta exacta para continuar restaurando esa región marítima y sus alrededores, pero han comprendido que no se puede vivir de la pesca y el mar sin devolverle los cuidados necesarios.

Ahora, constituidas como Las Guardianas, han tenido logros como la restauración de manglares, de canales, obtuvieron permisos para la actividad pesquera, tienen una concesión de 2,048 hectáreas para el cultivo de mariscos, trabajan y viven del mar. Sin embargo, Martha es contundente al externar que ser mujeres en este oficio les ha costado sufrimientos.

LAS HUMILLACIONES A LAS MUJERES QUE PERTENECEN A LA ACTIVIDAD PESQUERA NUNCA SE DETIENEN

LA VICTORIA ES LA RESTAURACIÓN del estero El Conchalito, el cual consiguieron como grupo y que ahora está convertido en "un lugar precioso que cuidamos con bitácoras de vigilancia para que nunca más sea un espacio perdido donde nadie quiera trabajar".

Hoy estás 12 mujeres están en espera de la entrega de cinco hectáreas más dentro de la zona para continuar con el cultivo de ostión y su posterior comercialización. "Todo ello también incluye dejar una huella de aprendizaje a otras comunidades de que sí se puede tener un medioambiente sano y, al mismo tiempo, obtener ganancias de nuestro trabajo dentro de este".

Era 2017 cuando Las Guardianas iniciaron este largo y sinuoso camino para ganarse un espacio en la actividad pesquera. En aquel momento había 104 hombres habilitados para ejercer el oficio y espacio solamente para cinco mujeres, recuerda Martha.

Pese a la insistencia del grupo de Las Guardianas, los hombres solo les dieron esos cinco espacios, que tomaron y esos cinco sueldos fueron divididos entre las 14 del grupo que en ese entonces lo conformaban. Así

Portada

se dividieron también los sueldos y el trabajo entre 14.

Los hombres, lejos de apoyarlas, las cuestionaban y se burlaban de ellas. Martha recuerda que les preguntaban: "¿Cómo vas a vigilar?", "Tienes que estar en la panga en la madrugada", "Y cuando quieras ir al baño ¿cómo le vas hacer?".

Otros ataques también incluían cuestionamientos como "Son mujeres, ¿cómo le van a hacer para no morderse entre ustedes como viboras?", "Tu marido ya trabaja, ya tienes una bolsa llena de dinero, ¿para qué quieres otra?".

Martha García recuerda que cuando a esa región llegó iAlumbra, un colectivo de organizaciones que cataliza modelos para el crecimiento económico que restauran el medioambiente, benefician a la comunidad e impulsan la salud y la prosperidad, hubo mayor claridad y apoyo, al grado de que los hombres dejaron de burlarse y cuestionar su trabajo.

El colectivo reunió a mujeres y hombres y antes de proponerles apoyarlos en sus proyectos impartió pláticas sobre la equidad de género en el mar, feminismo y comunidades colaborativas.

"Entendimos que nuestros compañeros querían lo mismo que nosotras, pero nos estábamos confrontando entre nosotros. A partir de aquellas capacitaciones aprendimos a trabajar en conjunto", explica Martha.

No obstante, la violencia contra las mujeres dedicadas a la pesca continúa. "Para el sector pesquero es muy difícil ver a una mujer coordinar proyectos. Muchos siguen sin estar preparados y por la incidencia que tenemos nos han llegado a cortar líneas de cultivo de ostión. Lloramos, nos enojamos y nos volvemos a levantar porque pasar por esto es



LAS GUARDIANAS HAN TENIDO LOGROS como la restauración de manglares y de canales y permisos para la actividad pesquera.

luchar para que las próximas generaciones de mujeres dedicadas al mar no lo padezcan", dice Martha García.

Ella, con alegría y emoción, cuenta que ahora las mujeres jóvenes, hijas de Las Guardianas, no solo decidieron tomar al mar como su principal oficio, también se preparan académicamente para aportar mayor conocimiento científico.

Algunas jóvenes estudiaron biología marina, acuicultura, ingeniería pesquera e incluso sistemas computacionales para introducir la tecnología al cuidado del mar y, puntualmente, en el estero El Conchalito. Todo ello impulsado por el trabajo y la lucha de sus madres.

Antes, recuerda Martha, sus padres no querían que su generación trabajara en el mar porque les decían que no iba a poder sobrevivir. Sin embargo, hoy su hija es bióloga marina y su hijo, biólogo acuicultor, ambos colaboradores en la restauración de manglares y vigilancia del estero de donde surgen mariscos como los ostiones y almejas que posteriormente llegan a los restaurantes turísticos de la zona.

Uber Enrique Méndez Camacho es un pescador de 53 años que toda su vida ha estado dedicado al mar. En entrevista con *Newsweek en Español* y con algunas lágrimas en el rostro dice

estar orgulloso de Las Guardianas del Conchalito, pero, sobre todo, de su hija, quien se graduó de la ingeniería en pesquería y hoy también posee un doctorado en la misma rama.

El hombre recuerda la anécdota de cuando su hija le pidió que la ayudara con algunas tareas de la universidad. Uber Enrique hace una pausa, se le corta la voz, contiene el llanto, y explica que él "tenía un lenguaje de pescador y ella transformó mis palabras en explicaciones más claras y salieron muy bien sus trabajos. Nunca pensé que podía ayudarle a mi hija con una tarea de universidad. Hoy ella ya está colaborando con los pescadores y hombres y mujeres hacemos caso de lo que nos enseña".

Martha reflexiona sobre el impulso que las mujeres han tenido en la actividad pesquera de La Paz, Baja California, y diagnostica que la tradición del oficio se afianza con el conocimiento de los jóvenes.

"El mar para mí es mi vida. No podría vivir lejos de él, seguiré en el mismo oficio hasta que no pueda más. Somos privilegiados porque tenemos lo que muchos no: un amanecer espectacular, un atardecer maravilloso, comida en abundancia, es decir, pescados, almejas gigantes, ostiones frescos y mucho mar", concluye. ■



DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE

26 SEP	GABITO BALLESTEROS	27 SEP	LOS INVASORES Y CARDENALES DE NUEVO LEÓN	28 SEP	MOENIA	29 SEP	LUCHA LIBRE
29 SEP	SONORA DINAMITA & MARIANA SEOANE	30 SEP	LA ARROLLADORA BANDA EL LIMÓN	01 OCT	CALIBRE 50 Y BANDA CARNAVAL		
02 OCT	CALIGARIS	03 OCT	LA ORIGINAL BANDA EL LIMÓN	04 OCT	KUMBIA KINGS		
05 OCT	MARIO BAUTISTA	06 OCT	SHOW INFANTIL	06 OCT	CHUY LIZÁRRAGA	07 OCT	ENANITOS VERDES
08 OCT				08 OCT	GRUPO PESADO		
09 OCT	LA ADICTIVA	10 OCT	MARCA REGISTRADA	11 OCT	CONJUNTO PRIMAVERA Y LA CASETERA		
12 OCT	MATUTE	13 OCT	LUCHA LIBRE	13 OCT	LOS ÁNGELES DE CHARLY Y LA SONORA CON MARÍA FERNANDA		
14 OCT	ARTISTA SORPRESA	15 OCT	EDWIN LUNA Y LA TRAKALOSA	16 OCT	EL TRI	17 OCT	LOS ÁNGELES AZULES
18 OCT	EDÉN MUÑOZ	19 OCT	ALEJANDRA GUZMAN	20 OCT	SHOW INFANTIL	20 OCT	LOS TUCANES DE TIJUANA



ESCANÉAME





EL PROGRAMA MYPIMES FACILITA
el desarrollo de los negocios locales
y su acceso a nuevos mercados.

ASÍ IMPULSA OXXO LA ECONOMÍA REGIONAL

A través del Programa MIPYMES, OXXO genera valor económico y social en las comunidades donde opera incluyendo productos locales en sus tiendas para facilitar su acceso al mercado nacional.

CON LA FINALIDAD DE SEGUIR proporcionando productos y servicios de calidad a sus clientes, así como de contribuir al crecimiento de las micro, pequeñas y medianas empresas, OXXO implementó este año su Programa MIPYMES, el cual facilita el desarrollo de los negocios locales y su acceso a nuevos mercados.

Mediante este programa, en el catálogo de sus tiendas OXXO ofrece un modelo integral para MIPYMES enfocado en la inclusión de produc-

tos locales, además de promover el uso del factoraje como opción financiera sostenible para los proveedores, pues garantiza la liquidez necesaria para el crecimiento y estabilidad de sus negocios.

"Consideramos que nuestros proveedores regionales fungen como actores fundamentales para el desarrollo y crecimiento económico de las comunidades, además de ayudarnos a ofrecer productos y servicios de calidad a nuestros consumidores. Por ello desarrollamos el Programa MIPYMES, para impulsar propuestas

locales", afirma Guadalupe Ochoa López, responsable del Desarrollo de Proveeduría Local OXXO México.

Por otra parte, OXXO colabora con la profesionalización de las MIPYMES a través de *webinars* interactivos, cursos especializados y talleres prácticos para emprendedores y productores locales. Esto promueve su desarrollo y competitividad en el mercado establecido, lo que implica mayor visibilidad y alternativas para su negocio en igualdad de circunstancias.

Al respecto, el Programa MIPYMES tiene como uno de sus ejes la inclusión de condiciones comerciales diferenciadas que otorga opciones equitativas para todos sus proveedores; ello contempla plazos

de pago que varían en función de la categoría de los productos, su vida en anaquel y sus días de inventario.

Ya en 2022 y 2023 se incorporaron orgánicamente más de 120 proveedores locales con más de 400 productos, pero con MIPYMES se esperan mayores cifras. Además, con esta estrategia se satisface el gusto de los clientes locales, al mismo tiempo que las tiendas OXXO y sus proveedores diversifican su oferta.

CRECIMIENTO EXPONENCIAL

UBICADO EN VILLAHERMOSA, TABASCO, Miel Don Jorge es un claro ejemplo de crecimiento y expansión de la mano de tiendas OXXO. Don Jorge comenzó con la distribución de productos de apicultura y después se convirtió en proveedor, pero no pudo ver sus productos en grandes anaqueles.

Al tomar su hija, Vianney Quijano, las riendas de la empresa, entró en las tiendas de OXXO con miel 100% de abeja y actualmente ha diversificado su oferta. Los productos de don Jorge ya eran reconocidos por su calidad y lo único que necesitaban era una mayor visibilidad.

"Ahorita decimos la 'Miel Don Jorge' y 'ah, sí, de don Jorge, el de Usamacinta', o sea, muchísima gente lo ubica porque fueron muchos años..., y estamos muy contentos. Haber entrado a OXXO digamos que nos abrió totalmente la puerta para todo el estado", platica Vianney Quijano.

Hoy en día, Miel Don Jorge tiene presencia en todas las tiendas OXXO de Tabasco, Campeche y Chiapas, con varios productos de calidad. Desde 2021, ocho de cada diez de los proveedores de OXXO son locales, pero también están comprometidos con Derechos Humanos Laborales, Sostenibilidad,



Cultura de la Legalidad y Seguridad de la Información.

Ya en el catálogo de OXXO, gracias a su oferta tanto de productos como de servicios, los proveedores consiguen posicionarse y fortalecerse, así como generar empleos. Y el éxito de esta relación es posible gracias a la colaboración, entendimiento y asesoría brindada con base en las necesidades de cada proveedor.

DE LA MANO DE TU NEGOCIO

OXXO DESARROLLA ESTRATEGIAS CON las secretarías de Desarrollo Económico de cada estado para promover productos locales, creando un mayor número de relaciones comerciales. Para esos fines, aquellos productos impulsados se comercializan en tiendas OXXO bajo el sello "Hecho en...", dependiendo cada localidad, y se encuentran en anaqueles destacados.

Asimismo, cada tienda OXXO adecua el surtido de sus productos dependiendo de las condiciones y demandas comerciales de cada zona donde se encuentra. De esta manera, garantiza atender los gustos y necesidades de sus consumidores en sus más de 22,000 tiendas en México con un catálogo de más de 3,300 productos.

Otro caso de éxito es el de Grupo Charricos, empresa tabasqueña

que actualmente cuenta con presencia en países de Europa como Holanda y Alemania, así como en Norteamérica.

"Apenas empezaba OXXO aquí en el estado y ya teníamos nosotros nuestros canales de distribución en las zonas donde estaban las tiendas, y por supuesto empezamos a ir dándoles abasto. Pero lo bonito fue que fueron creciendo y nosotros acompañando ese crecimiento, entonces nos sentimos parte de OXXO en este sentido. Bueno, son clientes, pero nosotros no los vemos como clientes, los vemos como socios comerciales", comenta Gerardo Cabrera Parés, CEO de Grupo Charricos.

Cabrera Parés agrega que no todos los industriales muestran el interés y conciencia que manifiesta OXXO por el mercado al por menor. Y es que gracias a estas relaciones han podido generar condiciones de empleo justas para todos sus trabajadores y un valor agregado que cuida de su economía.

Gracias a toda esta labor, OXXO fue reconocido y también premiado en el Foro GS1 por su apoyo a las mipymes. El Foro GS1 es conocido por compartir experiencias, soluciones tecnológicas y estrategias que potencializan los negocios, por lo que este logro refleja el compromiso de OXXO con la economía regional. ▲



A DE ABEJA ES UN PROYECTO que nació en 2015 y cuyo propósito es animar a todos a descubrir las variedades de las mieles mexicanas.

HECHO EN MÉXICO: LA COCINA MEXICANA BAJO EL LIDERAZGO DE MUJERES

Seis mujeres crean de la gastronomía mexicana un festín para el paladar. Su intención es poner el nombre de México en alto mediante sus productos.

INGREDIENTE Y RECETA NARRAN HISTORIAS de resistencia y un profundo sentido de comunidad. En este relato nos centraremos en cuatro elementos: tortillas, miel, sopa y mezcal.

EL CAMBIO CLIMÁTICO FRENTE A LA PRODUCCIÓN DE MIEL

LA MIEL, DORADA Y VISCOSA, ES LA protagonista de muchos postres y remedios caseros. Recolectada de las colmenas de abejas que liban de flores silvestres, en la antigua Mesoamérica no solo se usaba

POR
**KENIA
HERNÁNDEZ RIVERA**

como endulzante, sino también en rituales y en ofrendas a los dioses.

Para tratar quemaduras, aliviar la tos e incluso en la elaboración de bebidas fermentadas como el balché —una bebida ritual maya—, Arlette Gómez encontró en este alimento una oportunidad de emprendimiento mediante su marca *A de Abeja*, un proyecto que nació en 2015 y cuyo propósito es animar a todos a descubrir las variedades de mieles mexicanas, apreciar sus sabores y destacar su procedencia, así como abordar los desafíos que enfrentan los apicultores.

“Mi abuela es de Veracruz, entonces desde niña tuve miel en casa directamente del rancho. Conforme fui creciendo observé que muchas personas dejaban de ser productores por la falta de ingresos. A partir de ahí mi búsqueda fue hacia un comercio justo. Después descubrí que a nivel mundial existen más de 20,000 especies de abejas y en México cerca de 2,000, pero no todas producen miel”, comenta en entrevista con *Newsweek en Español*.

Acostumbrada al producto veracruzano, un día probó miel industrial del supermercado y notó una

gran diferencia. Esto la llevó a emprender un viaje por toda la república mexicana en busca de diferentes variedades y matices. Al principio solo trabajaba con un apicultor que le proveía de tres mieles distintas, para obtenerlas recurría a la trashumancia apícola, una práctica milenaria que consiste en trasladar las colmenas de abejas de un lugar a otro en busca de mejores condiciones de alimentación y clima. Hoy ya son ocho apicultores procedentes de los estados de Chihuahua, Durango, Coahuila, Puebla, Veracruz, Campeche, Chiapas, Oaxaca y Michoacán.

"Desde el inicio me interesó contar las historias de los productores y los ecosistemas, por eso cada tapa trae una leyenda tipo: 'Miel de aguacate, Uruapan (Michoacán), invierno 2023; apicultor Chuy Gutiérrez'.

Algo necesario para A de Abeja es la trazabilidad, por ejemplo, que los campos estén libres de pesticidas. De acuerdo con el Inegi, la apicultura en México es de gran importancia económica y social, dependen directamente de ella cerca de 48,000 apicultores. La producción anual de miel en la última década fue de 59,000 toneladas. En 2021, el país fue octavo lugar en producción a nivel internacional.

La producción de miel depende principalmente del manejo integral de la colonia, la genética de abejas utilizadas y de las variantes climatológicas. Factores como las heladas, sequías y huracanes pueden tener un impacto significativo en la apicultura, afectándola de manera severa.

"El cambio climático modifica todo nuestro entorno. Por ejemplo, la miel de naranjo es muy aromática, pero estos cambios han hecho que otros seres floreen alrededor, provocando que no tengamos una miel tan



TRADICIÓN DEL COMAL es una tortillería a domicilio que busca incrementar y respetar el maíz criollo y el proceso de nixtamalización.

pura. En Campeche, el calor excesivo está haciendo que en la Reserva de la Biósfera de Calakmul se quemen las flores antes de que las abejas puedan consumir el néctar. Es brutal", concluye la organizadora de 36 años del Primer Concurso Nacional de Mieles con apicultores y apicultoras participantes en las Escuelas de Campo de la Estrategia de Acompañamiento Técnico del Programa Producción para el Bienestar.

LA IMPORTANCIA DEL MAÍZ CRIOLLO

NO PODEMOS HABLAR DE LA GASTRONOMÍA mexicana sin mencionar el maíz, el corazón de la dieta mexicana. Las tortillas, hecha a mano y

cocidas en comales de barro, son más que un acompañamiento; son la base de infinidad de platillos. Desde los tacos, que han conquistado el mundo, hasta los tamales donde la masa de maíz se envuelve en hojas de maíz o plátano para ser cocida al vapor, las tortillas son versátiles y esenciales. Por ello, Claudia Reyes-Heroles y Renata Juárez crearon *Tradición del Comal*, una tortillería a domicilio que busca incrementar y respetar el maíz criollo y el proceso de nixtamalización.

La idea surgió en 2012 cuando el padre de Claudia se enfermó; de un día a otro fue alérgico al gluten. En palabras de la fundadora, lo único que podía comer eran tortillas al

Portada

estar preparadas de agua, maíz y cal. Sin embargo, su salud no mejoraba, a pesar de que compraban las tortillas en el mismo establecimiento de siempre.

Al conversar con la tortillera, mencionó que estaba contenta porque su producto ahora duraba más tiempo. Esto se debía a la introducción de aditivos, colorantes y conservadores que abaratan el costo de producción. "Es más común que la gente prefiera una tortilla industrial a la que se hace de manera artesanal", refiere.

"Se nos olvida que sin el campo no hay nada. Antes estábamos en Pantitlán, hoy tenemos la fábrica en Dr. Erazo, en la alcaldía Cuauhtémoc (Ciudad de México). Trabajamos de la mano con varios agricultores para tener un buen resultado. A diferencia de las variedades híbridas o genéticamente modificadas, el maíz criollo no ha sido alterado. Actualmente México cuenta con 64 variedades de maíz criollo, de los cuales 59 son nativos", apunta en la conversación.

Según el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, en 2020 se produjeron aproximadamente 11.6 millones de toneladas de tortillas en México. Tradición del Comal lleva hasta los hogares y restaurantes su masa y tortillas en colores amarillo, azul y rojo, empaquetadas y etiquetadas con el nombre del agricultor, la región de origen y el tipo de maíz utilizado. Además, ofrecen comales de barro, piezas de alfarería originarios de San Mateo Mixtepec, Oaxaca, que se distinguen por su diseño artesanal de manchas negras, característico de la localidad.

"Edwin Chávez es otro de nuestros socios, la cuarta generación de molineros en su árbol genealógico. Entre sus iniciativas estuvo la compra de fil-



LA SOPA INSTANTÁNEA RAMMEX busca ofrecer opciones que mitiguen el hambre sin comprometer la salud de quienes las consumen.

tros para purificar el agua con la que realizamos el proceso de nixtamalización; muchas veces este se realiza con agua de la llave", agrega Renata.

Uno de los desafíos principales es competir con tortillerías que venden un kilo en 20 pesos, mientras que en este lugar el precio varía entre 35 y 40 pesos. No obstante, sus fundadoras señalan que ese costo más bajo "no refleja el verdadero valor del maíz". Para ellas, la tortilla se ha abaratado debido a las sustancias empleadas en su producción, como el maíz transgénico importado de Estados Unidos. "Es fundamental pagar lo justo a nuestros campesinos", coinciden.

UNA SOPA INSTANTÁNEA AL ESTILO MEXICANO

LA COCINA MEXICANA TAMBIÉN incluye sopas, símbolo de hospitalidad e historia. Cada estado tiene sus propias versiones, adaptadas a los ingredientes locales e influencias culturales. En el norte, donde los climas son más secos, predominan las sopas más sustanciosas, como el caldo tlalpeño. En las zonas costeras los mariscos son el ingrediente estrella.

Según estadísticas oficiales, en México se consumen diariamente 4.2 millones de sopas, lo que equivale a más de 1,500 millones al año. Los principales consumidores de este alimento son niños y jóvenes entre los ocho y 18 años. Sin embargo, debido al ritmo acelerado de vida actual, las sopas instantáneas han ganado popularidad por su facilidad de preparación, a pesar de su bajo valor nutritivo.

Frente a esta realidad, Paulina Olivas Contreras y Maryfer Vázquez Gómez, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, vieron una oportunidad para emprender. Su proyecto, llamado *Rammex*, surgió con la intención de ofrecer opciones que mitiguen el hambre sin comprometer la salud de quienes las consumen.

"Es la primera sopa instantánea saludable y libre de sellos del mercado mexicano. Este producto es una comida completa gracias a su composición, que aporta nutrimentos como hidratos de carbono complejos, ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad al estar preparado con harina de huiltlacoche y trigo", ex-



JUMITAS Y JUMITOS es una marca de gomitas hechas a base de mezcal tepextate. Cada bolsita es acompañada de sal de gusano.

plican ambas jóvenes de 20 años en entrevista con *Newsweek en Español*.

Estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Puebla, su proyecto surgió a raíz de una clase de Normatividad y del Foro de Alimentos anual. El reto era crear un producto que no solo impulsara la innovación social, sino que también abordara las necesidades de la población mexicana en situación de desnutrición. Aunque les tomó solo un mes desarrollarlo, ambas coinciden en que las materias cursadas en ese periodo fueron clave para lograr el resultado final.

Sus rostros se iluminan cada vez que hablan de su "creación". Además de incorporar verduras deshidratadas en su producto, Paulina y Maryfer se guiaron por la Norma Oficial Mexicana NOM 051 para el etiquetado y la presentación. Rammex está programado para salir al mercado a principios de 2025. Aunque el precio aún está por definir, adelantan que será inferior a los 50 pesos.

"Los jóvenes sí estamos muy comprometidos con mejorar la sociedad y, sobre todo, en lo que comen. Estamos trabajando en otros sabores y productos, siguiendo la misma línea,

como sopas veganas, dulces, saldas y snacks", concluyen.

DULCES HECHOS CON MEZCAL DE TEPEXTATE

PARA CERRAR ESTA TRAVESÍA GASTRONÓMICA hablaremos del mezcal, una bebida que, como dicen los oaxaqueños, "se toma a besos". Originaria de Oaxaca, Ariadna Sosa Cruz concibió la idea de crear un producto que reflejara su tierra al combinar la dulzura y la riqueza de una bebida ancestral. Así nació Jumitas y Jumitos, una marca de gomitas hechas a base de mezcal. En 2020, antes de entrar en cuarentena debido al covid-19, la también académica de psicología visitó a una amiga y pintora mexicana, Justina Fuentes, quien la recibió con postres y caramelos, entre ellos, unas gomitas de mezcal que debían estar refrigeradas en todo momento.

"En 2021 hubo una necesidad económica y pensé en algo novedoso, entonces comencé a investigar cómo elaborar esta golosina, pero sin que tuviera la necesidad de estar en el refrigerador y que su aroma se conservara por mucho tiempo", relata para este medio.

Tras un mes de pruebas logró tener la receta perfecta: miel de agave y un mezcal en particular. Cada bolsita viene acompañada de sal de gusano, como si fuera un caballito listo para tomar. Al principio este negocio fue para financiar los proyectos de su hija, una joven activista comprometida con los derechos de las mujeres, pero luego se volvió su principal fuente de ingresos, dejando un poco de lado su enseñanza académica.

El nombre de su producto se deriva de la palabra jumo (lleno de alcohol), término utilizado frecuentemente en Veracruz y Puebla, aunque la primera opción era "borrachitos", pero ya existe un dulce bajo ese título. Sus números crecen cuando llega la Guelaguetza a Oaxaca, vende alrededor de 70 bolsas al día. Dentro de su catálogo hay gomitas de mezcal con chapulines, con chile, chocolates y cannabis.

"Todas están hechas de mezcal tepextate. Es uno de los más caros porque este maguey es silvestre, es decir, no puede ser cultivado; tienen que ir a buscarlo al monte y a veces cortarlo como en 20, 25 o hasta 30 años. Entre todos los mezcales es el más aromático y, por tanto, garantiza el sabor. Iniciamos con mezcal espadín, que es barato, pero no perduraba en nuestro producto, se volatilizaba", refiere la emprendedora de 39 años.

A tenor del portal de estadística en línea Statista, en 2021 se produjeron aproximadamente 8.1 millones de litros de la tradicional bebida en México, generando un total de 128,000 empleos. Así, de tener unas gomitas que solo duraban días, hoy Jumitas y Jumitos conservan su esencia aromática por más de seis meses. Sus sucursales están en Oaxaca, puntualmente en Punta Real, en el Centro Histórico, y en el Mercado 20 de noviembre. ■

EL ACUERDO BUSCA ACERCAR

mayores servicios financieros que atiendan las necesidades específicas de sectores vulnerables como el migrante.



BANCO AZTECA Y LA OIM SUMAN ESFUERZOS PARA APOYAR A LA POBLACIÓN MIGRANTE

Mediante un memorando de entendimiento, el banco mexicano y el organismo de la ONU establecen las bases para una colaboración enfocada en la inclusión financiera de las personas migrantes.

CON EL DESAFÍO DE CONTRIBUIR a que la población migrante obtenga condiciones de vida más dignas en México, Banco Azteca y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) firmaron un memorando de entendimiento (MOU) que establece las bases para una colaboración a largo plazo enfocada en la inclusión financiera y el desarrollo económico de las personas en situación de movilidad.

El acuerdo se centra en la cooperación entre el sector privado y los organismos internacionales para crear soluciones que fortalezcan las oportunidades de desarrollo económico, así como la integración social y laboral de personas migrantes en México.

RETOS Y OPORTUNIDADES ANTE EL ESCENARIO MIGRATORIO EN MÉXICO

ESTE ACUERDO SE FIRMA EN UN CONTEXTO en el que atender el tema mi-

gratorio se ha convertido en un asunto fundamental en el mundo, no solamente por el hecho de que, como indica el "Informe sobre migraciones en el mundo 2024", 3.6 por ciento de la población global se encuentra en situación de movilidad, sino porque, además, se trata de un agente que impulsa el desarrollo humano y el crecimiento económico a través de las remesas, cuyos ingresos durante el primer semestre de 2024 en México tuvieron un valor de

31,343 millones de dólares, de acuerdo con Cifras del Banco de México.

A pesar de ello, los problemas que enfrenta la población migrante para tener condiciones dignas durante sus procesos de movilidad preocupan a diversos actores sociales, incluida la OIM, pues muchas de estas personas tienen como finalidad establecerse y, por ende, contribuir a la economía de los países a los que emigran, pero muchas veces encuentran condiciones hostiles para conseguir sus objetivos.

Como el banco de la inclusión financiera en México, Banco Azteca es consciente de la relevancia que tiene el sector migrante para el desarrollo económico del país, por lo que por medio de este acuerdo se busca consolidar acciones que acerquen una mayor cantidad de servicios financieros que atiendan las necesidades específicas de sectores vulnerables como el migrante, tal como ha sido un compromiso desde su fundación.

Para Tonatiuh Rodríguez, director general de Banco Azteca, colaborar con organismos internacionales comprometidos con el tema migrante es una responsabilidad que se apega a los principios de la entidad financiera que representa.

"La inclusión financiera no solo es clave para el desarrollo sostenible, sino que también brinda más libertad a las personas al permitirles tomar el control de su futuro económico", comenta.

Por su parte, Ulises Psihas, director general de Negocios de Comisión del sector Masivo de Banco Azteca, subrayó la relevancia de estos productos en el contexto actual.

"El envío de dinero desde Estados Unidos es una fuente vital de ingreso para millones de familias mexicanas. Con este nuevo producto estamos fortaleciendo el acceso a estos recur-

Guardadito Amigo es un producto pensado en atender las necesidades específicas del segmento migrante, al cual le brinda varios beneficios especiales.

sos y promoviendo la inclusión financiera de manera efectiva", explica.

Por parte de la OIM, el encargado de firmar el memorando de entendimiento fue Jeremy MacGillivray, jefe de misión adjunto.

LANZAMIENTO DE NUEVOS PRODUCTOS

EN EL MARCO DE ESTA ESTRATEGIA DE colaboración Banco Azteca lanzó Guardadito Amigo, una línea de productos financieros innovadores diseñados para facilitar la integración económica de quienes llegan a México en busca de mejores oportunidades.

La cuenta de Guardadito Amigo busca atender varias de las necesidades específicas de los migrantes en términos de seguridad, salud y flexibilidad financiera. Estos son algunos de sus beneficios:

- Monto de apertura a partir de 1 peso.
- Total seguridad y disponibilidad del dinero cuando el usuario lo necesite.
- Acceso sin costo a asistencia médica, legal y psicológica a través de una llamada telefónica o de WhatsApp.

■ Una consulta médica presencial al año para personas refugiadas o migrantes.

■ Asistencia de repatriación, además una asistencia de repatriación de cenizas a México para un familiar, una vez al año, en el caso de los emigrantes mexicanos.

■ Envíos y recepciones de dinero, directamente a sus cuentas, los 365 días del año.

■ Acceso a la banca móvil para gestionar sus finanzas desde cualquier lugar y en cualquier momento; además de una red de más de 2,000 sucursales en México que cubren casi 800 municipios del país.

El memorando de entendimiento establece un marco de colaboración que permitirá a Banco Azteca y a la OIM desarrollar iniciativas adicionales para mejorar el acceso a servicios financieros de personas en situación de movilidad bajo los principios de ambas instancias.

La Organización Internacional para las Migraciones, establecida en 1951, forma parte del sistema de las Naciones Unidas y es el principal organismo intergubernamental en el ámbito de la migración.

Por su parte, Banco Azteca es uno de los primeros bancos en México en ofrecer productos específicamente diseñados para personas migrantes y sus familias, además de ser el banco de la inclusión en México, con más de 2,000 sucursales en más de 800 municipios del país.

Con el lanzamiento de Guardadito Amigo, Banco Azteca reafirma su liderazgo en el sector financiero, no solo como proveedor de servicios bancarios, sino como un aliado en la construcción de un México más inclusivo y equitativo para todos. ▲

‘MI MAYOR INTERÉS ERA SER ALGÚN DÍA PROTAGONISTA DE MI DEPORTE’

Amalia Pérez fue una de las 67 deportistas paralímpicas que compitieron en París 2024 bajo la bandera de México. A sus 51 años consiguió su séptima medalla en la disciplina de powerlifting, esta vez de bronce.

➔ PARÍS, LA EMBLEMÁTICA CIUDAD de la Luz, volvió a ser el epicentro del mundo, esta vez como sede de los Juegos Paralímpicos. En un despliegue de inclusión, resiliencia y espíritu deportivo, la capital francesa abrió sus puertas a atletas de todo el planeta. Entre ellos destacó Amalia Pérez, una deportista mexicana para quien la verdadera fuerza no reside solo en los músculos, sino en el alma. Donde otros ven límites, ella encuentra oportunidades. Con 51 años, alcanzó su séptima medalla paralímpica en la categoría de 61 kilos del levantamiento de potencia (powerlifting).

La multimedallista vio interrumpida su racha de

POR
KENIA
HERNÁNDEZ RIVERA

“En 1993 fue mi primer campeonato mundial femenino y en 1994 un mundial de Australia me dejó tres medallas de oro”.

cuatro Juegos Paralímpicos consecutivos obteniendo oro, ya que en París logró una medalla de bronce en powerlifting. En esta ocasión, la nigeriana Mark Onyinyechi estableció un nuevo récord mundial al levantar 150 kilos. La medalla de plata fue para la china Jianjin Cui, quien consiguió un total de 140 kilos en su mejor levantamiento.

Originaria de la Ciudad de México, Amalia padece artrogriposis múltiple de nacimiento, un síndrome que afecta a uno de cada 3,000 niños y produce contracturas en las extremidades. Su madre tuvo un accidente cuando estaba embarazada, lo que le provocó tener un parto prematuro a los seis meses. Sus primeros cinco años estuvo en reha-

bilitación en el Instituto Mexicano del Seguro Social, posteriormente se integró a una escuela para personas con discapacidad motora.

Desde niña mostró un interés inusual por las disciplinas de fuerza y agilidad. Comenzó a practicar deportes a los seis años, cuando se volcó a natación como parte de su proceso de rehabilitación, luego aparecieron el atletismo, baloncesto, tiro con arco y tenis de mesa. Sin embargo, la primera vez que levantó una pesa lo hizo con una determinación que dejó boquiabiertos a sus entrenadores.

“Antes de practicar powerlifting nadé y jugué basquetbol. Mi mayor interés era ser algún día protagonista de mi deporte. Ningún humano debe bloquearse por los prejuicios”, dice en entrevista con *Newsweek en Español*.

“UNA BECA DE 500 PESOS ERA LO MÁS QUE NOS ASPIRABAN A DAR”

DURANTE UNOS JUEGOS NACIONALES de Silla de Ruedas le sugirieron que se animara a participar en el levantamiento de pesas. Aunque era nueva



AMALIA ES TODO UN EMBLEMA PARA EL DEPORTE MEXICANO; de sus siete medallas paralímpicas, cuatro son de oro, dos de plata y una de bronce.



LA DEPORTISTA PARALÍMPICA EN UNA RUEDA DE PRENSA previo a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, en Tokio, Japón, en agosto de 2021.

en el deporte, su fuerza era natural, pero lo que más impresionaba era su disciplina. Día y noche Amalia entrenaba con una dedicación feroz, levantando cada vez más peso, empujando los límites de lo que su cuerpo podía soportar.

“Tenía 13 años cuando conocí el deporte paralímpico y ya cuando me dediqué de lleno al powerlifting tenía 18 años”, refiere la mujer desde una videollamada previo a los Juegos Paralímpicos de París. Su trayectoria en este deporte comenzó en 1991 en los Juegos Nacionales de Guadalajara, Jalisco.

“En 1993 fue mi primer campeonato mundial femenino y en 1994 un mundial de Australia me dejó tres medallas de oro”, pormenoriza con una sonrisa.

En 1998 y con 25 años, la halterista (lifters levantadores de potencia) obtuvo otro título en la categoría de 52 kilos del Mundial de Dubái. Más tarde se volvió a coronar campeona del mundo en di-

“Mis padres y hermanos terminaban pagando los gastos de alimentación y los complementos que necesitaba. Hoy sé que la familia es tu mayor patrocinador”.

ferentes categorías: en Busan 2006, CDMX 2017 y Tiflis 2021.

Amalia es todo un emblema para el deporte mexicano y los honores la avalan; de sus siete medallas paralímpicas, cuatro son de oro (Beijing 2008, Londres 2012, Río 2016 y Tokio 2020), dos de plata (Sídney 2000 y Atenas 2004) y una de bronce (París 2024).

—¿Qué desafíos has enfrentado a lo largo de tu carrera deportiva y

como una atleta paralímpica?

—Muchos. En el país no hay cultura tan específica para paralímpicos. En mis inicios desafortunadamente no era bien remunerado nuestro deporte; una beca de 500 pesos era lo más que nos aspiraban a dar y así fue creciendo el monto conforme fuimos participando. No teníamos entrenadores con la especificidad de esta disciplina ni gimnasios adaptados, mucho menos un equipo multidisciplinario como es un psicólogo, un nutriólogo y fisioterapeuta.

Amalia comenzó a recibir estos apoyos por parte de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) en 1993, luego de su primer campeonato internacional en Oklahoma, Estados Unidos.

—¿Cómo costeabas tus traslados, entrenamiento y alimentación?

—Mis padres y hermanos terminaban pagando los gastos de alimentación y los complementos que necesitaba. Hoy sé que la familia es tu mayor patrocinador, motor e ins-

piración; fueron mi base para poder llegar a la máxima justa deportiva.

EMBARAZADA Y EN COMPETENCIA

De todos los paralímpicos en donde su presencia es notoria, Amalia lleva con orgullo su desempeño en Atenas 2004, sobre todo porque acababa de ser madre de Melissa, quien hoy tiene 20 años y estudia ingeniería en el Instituto Politécnico Nacional.

—Ahora, ¿de cuánto es el apoyo que les está dando actualmente la Conade a ustedes como atletas paralímpicos?

—Va dependiendo de los resultados que tengas y por eso muchos compañeros desertan del deporte; a veces alcanzas a rascar un quinto o sexto lugar solamente. Con una medalla de oro nos proporcionan 50,000 pesos aproximadamente, pero si tú no refrendas esa presea en los campeonatos mundiales y te sales del medallero, te bajan esa beca. No es un monto que tengas eternamente.

AMALIA PÉREZ EN LOS PARALÍMPICOS DE PARÍS 2024

LA PESISTA ENFRENTÓ UNA LESIÓN EN el hombro derecho en 2023, lo que la obligó a esforzarse intensamente durante la última temporada para recuperar su ritmo y el nivel de exigencia en su categoría. Su objetivo fue claro: volver a luchar por un lugar en el podio de París... y al final lo consiguió. Amalia Pérez compitió el viernes 6 de septiembre en La Chapelle Arena.

"Compito cinco días a la semana, de dos a tres horas por día...", concluye la atleta que hoy también estudia la Licenciatura de Deporte y Alto Rendimiento. Después de su hazaña en el deporte, sin duda su nombre prevalecerá por siempre en la memoria colectiva. 



EN 2008 GANÓ MEDALLA DE ORO al levantar 128 kilos en su categoría de 52 kilogramos, con lo que impuso un record paralímpico.

El esplendor de Oriente vive en Guanajuato



MUSEO
CONDE RUL
**COLECCIÓN
ALAR DE
ARTE CHINO**

Apertura: septiembre 2024

El Museo Conde Rul será la casa de la colección Alar, un notable acervo que te llevará a un viaje de cuatro siglos por el arte de la antigua China. Ven a conocerlo en el corazón de Guanajuato capital.

Museo Conde Rul
Plaza de la Paz 75, Guanajuato, Gto.



**Instituto
Estatel de
la Cultura**

cultura.guanajuato.gob.mx



‘EL PRINCIPAL LASTRE DE MÉXICO ES LA FALTA DE CRÉDITO’

José Antonio Murillo, director general de RappiCard, explica que el desafío de esta tarjeta es brindar el crédito que los usuarios requieren para concretar sus metas financieras.

EL CRÉDITO, QUE ES UNA transacción financiera que nos permite acceder a una cantidad de dinero hasta un límite definido y por un tiempo establecido, es un recurso sumamente importante para cumplir determinadas metas financieras o cubrir ciertos gastos en momentos de falta de liquidez. A cambio de ese beneficio, el usuario debe pagar a la entidad financiera las comisiones e intereses de acuerdo con las condiciones pactadas. Sin embargo, en un país como México un problema que se arrastra desde hace varias décadas es que no hay suficiente crédito, manifiesta José Antonio Murillo, director general de RappiCard.

“El crédito es traer ingresos futuros al presente, lo que nos abre propiamente una frontera de posibilidades”, explica Murillo. “Sin embargo, el principal lastre que ha tenido este país es justamente la falta de crédito”.

Cuando una persona no cuenta con un crédito se ve forzada a consumir el dinero que gana hoy; en cambio, cuando una institución financiera le otorga este beneficio se le abre un gran abanico de posibilidades financieras. “Sí, porque si esa persona puede pedir prestado y trae al

presente algo del ingreso del mañana básicamente puede realizar una gran cantidad de proyectos”, acota el directivo bancario.

Si bien el crédito puede ser una herramienta poderosa para alcanzar objetivos financieros, también puede ser un enemigo invisible para aquellos que no tienen un proyecto de gastos o que no desarrollan planes y técnicas de administración responsables.

“El crédito es traer ingresos futuros al presente, lo que nos abre propiamente una frontera de posibilidades”.

Murillo expresa que en RappiCard, una tarjeta de crédito derivada de la alianza entre el banco mexicano Banorte y la plataforma de reparto colombiana Rappi, conocen bien esa desventaja, por eso una de sus políticas más relevantes para con sus clientes es ofrecer instrucción sobre el uso correcto y responsable de este

beneficio y poner especial cuidado en otorgar el servicio de uso de dinero en efectivo.

“Retirar dinero del cajero es un tema de riesgo, por eso calificamos a nuestros clientes de acuerdo con el riesgo que tienen”, explica el director general de RappiCard. “El retiro en efectivo es una funcionalidad que se libera dependiendo del riesgo del cliente porque lo último que queremos es ahogar a un cliente en deuda, sería una irresponsabilidad. ¿De qué tanto pueden disponer y quién puede hacerlo? Depende de su nivel de riesgo”.

La tarjeta de crédito RappiCard es una solución financiera totalmente digital para una nueva generación de jóvenes en México. A tres años de haber sido lanzada al mercado tiene casi 1 millón 100,000 clientes y cuenta con el nivel más alto de satisfacción del mercado medido por los clientes.

LA TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL CLIENTE

“REALMENTE NUESTRO MÁS CERCANO competidor está bastante lejos”, acota Murillo. “Nuestra tarjeta es bien valorada por los clientes porque ofrecemos una tecnología superior y tenemos beneficios que nadie más posee, por ejemplo, el cliente puede consultar su buró de crédito gratis,

POR
JOEL
AGUIRRE A.



"RAPPICARD TIENE FUNCIONALIDADES que resuelven resabios del mundo análogo en nuestra era digital": José Antonio Murillo.

puede domiciliar su *tag pase* sin pagar una anualidad y recibir *cashback* por cada cruce".

"También tiene funcionalidades que resuelven resabios del mundo análogo en nuestra era digital; por ejemplo, si tienes una aclaración de un cargo no reconocido somos los únicos en el mercado donde puedes iniciar el proceso de aclaración sin que esté posteada la transacción. Todo eso ha gustado mucho. Tenemos una ventaja propiamente en

cómo entendemos a los clientes ante una mezcla de los datos alternos y el uso de herramientas de inteligencia artificial, y eso se traduce de manera muy puntual en dar mayores líneas de crédito que lo que hace cualquier *fintech*", añade el directivo de RappiCard.

En ese sentido, explica que la línea de crédito promedio que ofrece la tarjeta es de 20,000 pesos, una cantidad considerable si se toma en cuenta que las líneas que ofrecen las *fintech*

están en promedio en 5,000 pesos: "La razón es que tenemos una clientela mucho más afluente, son usuarios de los servicios de *delivery*, pero también tiene que ver con nuestro entendimiento del cliente y conocer cuál es su verdadero potencial. Creemos que no se trata de dar crédito nada más porque sí, sino que sea una decisión conmensurable al potencial económico de cada quien, y eso genuinamente ha sido transformador".

RappiCard cuenta con el reconocimiento de ser la tarjeta con mayor tasa de aceptación, es decir, es la "la tarjeta que sí pasa". Además, trabaja en varios proyectos de sostenibilidad basados en alianzas estratégicas con artesanos, la población LGBTQ+ y empresas recuperadoras de plástico en el mar. Asimismo, se distingue por entregar al cliente la tarjeta física en menos de una hora en áreas de cobertura Rappi y se destaca porque no cobra anualidad.

Para obtener la tarjeta de crédito basta con que la persona interesada ingrese en la aplicación de Rappi y una serie de algoritmos de inteligencia artificial le solicitará tomarse una *selfie*, ingresar datos básicos y cargar su credencial del INE. Y en dos minutos obtendrá una respuesta.

"Yo creo que el uso del crédito responsable tiene que ver con tener el producto correcto", concluye José Antonio Murillo. "Muchas veces dedicamos 30 minutos para elegir una película, pero no destinamos el mismo tiempo a escoger un buen producto financiero. Es importante que dediquemos un tiempo a buscar ese buen producto y que sea adecuado para nosotros. Porque si existe una solución que no cobra anualidad contra una que sí la cobra y todo lo demás es igual para qué elegimos esa segunda solución". ▀

¿Qué beneficios tienen los baños de hielo?



LA INMERSIÓN REPENTINA EN AGUA FRÍA puede hacer que una persona se ahogue si jadea involuntariamente.

Más allá de sutiles beneficios, la información sobre la inmersión en agua helada es limitada y todavía no se ha demostrado si realmente causa algún bienestar.

➤ **LA INMERSIÓN EN AGUA HELADA,** también conocida como baños de hielo o terapia de frío, consiste en sumergir el cuerpo en aguas heladas con motivos terapéuticos o de recuperación posejercicio.

Sin embargo, pese a la popularidad que ha ganado en los últimos años, esta práctica puede no

**POR
NAYELI
SÁNCHEZ GARCÍA**

ser apta para todo el mundo. El Dr. Al-Kindi, cardiólogo preventivo del hospital Houston Methodist, explica que, al sumergir el cuerpo en agua extremadamente fría, el organismo experimenta varias respuestas fisiológicas.

El reflejo de jadeo inicial es parte de estas respuestas, seguido de una respiración rápida e incontrolable y

un aumento en la frecuencia cardíaca y en la presión arterial. A esta reacción se le conoce como respuesta de choque frío.

Existen diversas formas de llevar a cabo los baños de hielo. Las más populares y que se han vuelto tendencia en los últimos años son las duchas frías y la inmersión del cuerpo entero.

LAS INMERSIONES FRÍAS
deben evitarse si se padecen
afecciones relacionadas
con el corazón.

Según estudios de la Universidad de Utah, algunos atletas toman baños de hielo después de las prácticas o juegos porque ayudan a detener la acumulación de ácido láctico. Esto ocurre porque al sumergirse en agua fría se afecta los vasos sanguíneos.

UN BENEFICIO DE LOS BAÑOS DE HIELO ES QUE REDUCEN LA INFLAMACIÓN

EN UN ESFUERZO POR AYUDAR A PRESERVAR la energía, explica el Dr. Al-Kindi, se causa una vasoconstricción, lo que reduce el flujo sanguíneo en las áreas de inflamación en el cuerpo.

Esta alteración del flujo sanguíneo no dura para siempre, según detalla el experto, pues cuando se abandona el agua el cuerpo empuja naturalmente la sangre hacia las áreas que estaban sumergidas.

Algunos estudios señalan que las inmersiones frías pueden reducir la inflamación para proporcionar una recuperación más rápida de la fuerza muscular, la potencia y la función neuromuscular.

Esto ocurre porque la contracción de los vasos sanguíneos ralentiza el flujo y alivia parte de la hinchazón y el dolor que se siente en los músculos después de un ejercicio prolongado.

Si bien también se piensa que la inmersión en frío mejora el estado de ánimo al reducir el estrés, la comprensión del impacto a corto y



Las inmersiones frías pueden reducir la inflamación para proporcionar una recuperación más rápida de la fuerza muscular.

largo plazo de los baños de hielo es todavía limitada.

Esta práctica no está estrictamente definida y existen muchos factores distintivos, como la temperatura, la duración y los factores de salud individuales, que pueden afectar la forma en que una persona responde al agua fría.

Aun así, algunos estudios pequeños han demostrado algunos beneficios. El experto señala, por ejemplo, que la inmersión repetida en frío puede reducir la resistencia a la insulina. Eso, en teoría, puede tener beneficios para reducir el riesgo de diabetes tipo 2, aunque este resultado aún no se ha confirmado.

ESTAS INMERSIONES CONLLEVAN RIESGOS DE VIDA O MUERTE

MÁS ALLÁ DE ESTAS EXPLICACIONES Y sutiles beneficios, la información sobre esta práctica es limitada y

todavía no se ha demostrado si realmente cumple con las afirmaciones de bienestar general.

En cuanto a los riesgos que se corren al ejercer esta práctica existe un par que es cuestión de vida o muerte, según el especialista, la inmersión repentina en agua fría puede hacer que una persona se ahogue si jadea involuntariamente mientras su cabeza está sumergida.

El choque frío, por otra parte, al ejercer presión sobre el corazón y hacer que trabaje más, implica un riesgo alto para aquellas personas con enfermedades cardíacas preexistentes.

Por esa razón, las inmersiones frías deben evitarse si se padecen afecciones relacionadas con el corazón como presión arterial alta, diabetes, enfermedad cardíaca, entre otras.

La recomendación del Dr. Al-Kindi es "consultar a un médico antes de comenzar cualquier nueva práctica de salud". Además de ese primer filtro, es aconsejable asegurarse de que la fuente de agua no esté demasiado fría (10°) y realizar sesiones cortas, de entre cinco a diez minutos, pues luego de que el cuerpo se acopla a la temperatura ya no existen más beneficios. ■

**Algunos atletas toman
baños de hielo después
de las prácticas
o juegos porque ayudan
a detener la acumulación
de ácido láctico.**

SEMAGLUTIDA: EL MEDICAMENTO PARA BAJAR DE PESO QUE REDUCE EL RIESGO DE MUERTE

Durante un ensayo clínico, personas que tomaron semaglutida tuvieron 19 por ciento menos probabilidades de morir, indica un estudio realizado a adultos con sobrepeso.



➔ LAS PERSONAS CON SOBREPESO y obesas con enfermedades cardíacas tienen menos probabilidades de morir si toman semaglutida, indican los resultados de un ensayo de tres años.

Los adultos con enfermedad cardiovascular y sobrepeso tomaron semaglutida o un placebo y fueron monitoreados como parte de un ensayo financiado por el fabricante de semaglutida Novo Nordisk.

Después de un promedio de tres años, 833 de los 17,500 participantes habían muerto. Las personas en el grupo que tomaban semaglutida tuvieron 19 por ciento menos probabilidades

de morir, 15 por ciento menos que por problemas cardíacos y 23 por ciento menos que por causas no relacionadas con el corazón, incluido el covid-19.

La pandemia comenzó durante el ensayo, y aproximadamente uno de cada cuatro participantes informó haber contraído el virus. Los científicos de la Escuela de Medicina de Harvard descubrieron que la semaglutida no parecía hacer ninguna diferencia cuando se trataba de la velocidad a la que los participantes desarrollaron covid-19.

Sin embargo, entre aquellos que contrajeron el virus, los sujetos que estaban tomando semaglutida tenían menos probabilidades de desa-

rollar graves consecuencias para la salud, 232 en comparación con 277, o morir, 43 en comparación con 65, de covid-19.

Los participantes en el ensayo que tomaron semaglutida recibieron inyecciones semanales de 2.4 miligramos del medicamento, equivalente a tomar Wegovy, la marca Novo Nordisk para semaglutida, cuando se le recetaron para perder peso.

LA SEMAGLUTIDA EVITA RIESGO DE MUERTE CON COVID-19

LA SEMAGLUTIDA ES UN ANÁLOGO DE péptido-1 similar al glucagón (GLP-1) que intenta imitar la hormona de plenitud GLP-1. Se ha demostrado

POR
HATTY
WILLMOTH



Las personas en el grupo que tomaban semaglutida tuvieron 19 por ciento menos probabilidades de morir.

que ayuda a controlar el azúcar en la sangre, disminuye el apetito, ralentiza la digestión y acelera el metabolismo; y el efecto es que las personas que toman el medicamento tienden a comer menos y perder peso.

El sobrepeso y la obesidad están asociados con un mayor riesgo de

muerte prematura. El exceso de peso exacerba los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y es un factor de riesgo para morir por enfermedades relacionadas con el corazón.

Una mayor masa corporal también se asocia con un riesgo elevado de morir por covid-19. Sin embargo, los autores del estudio escribieron que podría no ser cierto que la semaglutida reduce el riesgo de muerte prematura, por todas las causas, enfermedades cardíacas y covid-19 simplemente al ayudar a las personas a perder peso.

Escribieron que las diferencias que vieron en el grupo de la semaglutida, en comparación con el grupo

OZEMPIC Y WEGOVY son marcas comerciales de semaglutida, un análogo del GLP-1 que imita una hormona de la saciedad y ayuda a perder peso a las personas con sobrepeso y obesidad.

de placebo, eran más de lo que se esperaría basándose únicamente en los cambios que ocurrirían por la pérdida de peso.

El estudio se basó en datos de un ensayo controlado aleatorio llamado "Efectos de la semaglutida en los resultados cardiovasculares en pacientes con sobrepeso u obesidad", parte de los ensayos SELECT de Novo Nordisk. ■

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

UN ESTUDIO SOBRE LA SEMAGLUTIDA DESMIENTE LOS TEMORES ACERCA DE LA SALUD MENTAL

Estos fármacos habían suscitado alarma después de que algunas personas declararan haber experimentado síntomas depresivos o suicidas tras tomarlos.



➔ EN UN ANÁLISIS RECIENTE NO se observó que los fármacos para adelgazar que utilizan semaglutida —como Ozempic, Wegovy y Mounjaro— estén asociados con un mayor riesgo de depresión, pensamientos suicidas o conductas suicidas.

Cuando los científicos de la Universidad de Pensilvania analizaron los datos de cuatro importantes ensayos clínicos no hallaron correlación alguna entre la toma de semaglutida y los síntomas de depresión o los pensamientos o conductas suicidas.

"Nuestros nuevos análisis ofrecen la seguridad de que la medicación, cuando

POR
HATTY
WILLMOTH

la toman personas que no tienen problemas significativos de salud mental, no aumenta el riesgo de depresión, pensamientos suicidas o comportamiento suicida", afirmó en un comunicado el autor principal, el profesor Thomas A. Wadden, especialista en psicología y psiquiatría.

Ozempic, Wegovy y Mounjaro son las marcas comerciales de los fármacos adelgazantes que utilizan análogos del glucagón-1 (GLP-1), como la semaglutida, para controlar la glucemia y reducir el apetito, lo que ayuda a las personas obesas a perder peso y a las diabéticas de tipo 2 a controlar mejor su enfermedad.

Este análisis examinó los datos de cuatro grandes ensayos clínicos —

denominados efecto del tratamiento con semaglutida en personas con obesidad (STEP, por sus siglas en inglés)—, en los que participaron más de 3,500 personas, financiados por la empresa farmacéutica que desarrolló la semaglutida, Novo Nordisk.

En estos ensayos, personas con obesidad y sin trastornos mentales graves conocidos tomaron semaglutida o un placebo durante 68 semanas —un año y tres meses— en total.

"Los cuatro ensayos STEP no incluyeron participantes que hubieran padecido un trastorno depresivo mayor en los últimos dos años o tuvieran trastorno bipolar, esquizofrenia u otra enfermedad mental significativa", declaró Wadden a *Newsweek*.



PLUMA INYECTABLE OZEMPIC para la diabetes y la obesidad. Ozempic es un análogo del receptor GLP-1 que utiliza el principio activo semaglutida para controlar el peso y la glucemia.

La FDA está vigilando activamente la seguridad psiquiátrica de la semaglutida y medicamentos similares.

"Además, ningún participante tenía antecedentes de intento de suicidio a lo largo de su vida ni presentaba pensamientos o comportamientos suicidas clínicamente significativos". Las compañías farmacéuticas y la Food and Drug Administration (FDA) creen que es

apropiado, cuando se prueba por primera vez la seguridad de un nuevo fármaco, excluir a las personas que podrían ser más vulnerables a los efectos secundarios adversos, incluidos los psiquiátricos".

Quienes tomaron semaglutida lo hicieron a una dosis de 2.4 mg, la misma que Wegovy: el nombre comercial de la semaglutida cuando se prescribe para perder peso.

Los participantes en el ensayo registraron sus síntomas de salud mental mediante un "Cuestionario de salud del paciente y la escala de calificación de la gravedad del suicidio" de Columbia.

En general, el 1 por ciento de los participantes, o menos, declararon

pensamientos o comportamientos suicidas durante el tratamiento, y los científicos no hallaron diferencias entre el grupo que tomaba semaglutida y el que ingería placebo.

El 2.8 por ciento de los participantes que tomaron semaglutida y el 4.1 por ciento del grupo placebo presentaron síntomas depresivos, lo suficientemente graves como para justificar una evaluación por parte de un profesional de la salud mental, según los autores del estudio.

Algunos estudios previos han hallado asociaciones entre la semaglutida y los pensamientos suicidas.

"La FDA conocía estos datos cuando revisó y aprobó la semaglutida 2.4 mg [Wegovy] para el control crónico del peso", declaró Wadden a *Newsweek*. "Sin embargo, nuestro trabajo es el primero que informa de estos hallazgos a investigadores y profesionales de la salud en un artículo de revista".

En un comunicado emitido el 1 de enero de 2024, la FDA afirmó que su evaluación preliminar no había encontrado pruebas de que el uso de análogos de los receptores de GLP-1, como la semaglutida, causara pensamientos o acciones suicidas.

Tras recopilar datos de pacientes a los que se habían recetado estos fármacos y revisar la información de ensayos clínicos, no encontró una asociación entre el uso de semaglutida y la aparición de pensamientos o acciones suicidas, señaló el sitio web.

Sin embargo, también dijo que no podía descartar que pudiera existir un breve riesgo porque se había

observado un pequeño número de pensamientos o acciones suicidas en quienes utilizaban estos medicamentos, por lo que la FDA seguiría investigando la cuestión.

Wadden declaró a *Newsweek* que la exclusión de personas con antecedentes de enfermedad mental significativa de los ensayos STEP significaba que “se necesitan exámenes cuidadosamente controlados de personas con mayores niveles de depresión y otras complicaciones psiquiátricas” antes de concluir que los fármacos son completamente seguros para esas personas.

No obstante, también aclaró que los pacientes con antecedentes de depresión u otro trastorno del estado de ánimo cuyos síntomas estuvieran bien controlados podrían ser candidatos adecuados para fármacos basados en semaglutida como Wegovy.

Esto se debe, dijo, a que un informe de 2024 había demostrado que aproximadamente el 15 por ciento de quienes participaron en los ensayos STEP 1, 2, 3 y 5 tomaban anti-depresivos cuando se inscribieron en los estudios, pero informaron de pocos síntomas depresivos.

“Hasta que no se realicen más estudios minuciosos, la precaución aconseja que los pacientes con antecedentes de enfermedades mentales importantes hablen tanto con su médico de cabecera como con su profesional de la salud mental antes de tomar la medicación”, declaró Wadden a *Newsweek*.

Explicó que los síntomas depresivos pueden aparecer mientras se toman fármacos adelgazantes debido a la relación entre obesidad, pérdida de peso y síntomas de salud mental.

“Es importante señalar que las personas con obesidad, en particu-



EN GENERAL, EL 1 POR CIENTO de los participantes o menos declaró pensamientos o comportamientos suicidas durante el tratamiento de semaglutida.

lar con obesidad grave, corren un mayor riesgo de sufrir depresión y trastornos de ansiedad que las personas de peso medio”, dijo Wadden.

“Este riesgo está presente cuando los pacientes no intentan perder peso, así como cuando pueden estar intentándolo. El riesgo de depresión está relacionado, en parte, con los prejuicios y la estigmatización a que se ven sometidas las personas por su exceso de peso.

“Es muy difícil aislar si las complicaciones psiquiátricas en pacientes con obesidad están asociadas con su angustia por el peso, a otros factores estresantes de la vida, a antecedentes personales o familiares de enfermedad psiquiátrica o a los efectos de intentar perder peso o de haberlo perdido con éxito”.

Wadden declaró a *Newsweek* que la pérdida de peso puede mejorar la salud física y la calidad de vida, y por tanto la salud mental, pero en un pequeño número de personas la pérdi-

da de peso también puede tener un efecto negativo.

“El exceso de peso puede cumplir una función de protección emocional en [individuos con antecedentes de trauma], que pueden experimentar ansiedad traumática cuando pierden una gran cantidad de peso en un periodo corto”, dijo.

“Su relación con su cuerpo puede cambiar drásticamente, al igual que sus relaciones con la familia y los amigos. Por lo tanto, existe la posibilidad de que algunos individuos puedan experimentar tales sentimientos al perder grandes cantidades de peso con la medicación para el control del peso”.

Este estudio ha sido financiado por la empresa farmacéutica Novo Nordisk, que produce los medicamentos a base de semaglutida. Wadden ha recibido subvenciones y honorarios de consultoría de Novo Nordisk. **N**

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

¿Quieres pasarte unos días
como de película?

solo en

DURANGO

Un mundo de cine

DESCUBRE
DURANGO

70
AÑOS
CINE
EN DURANGO

DURANGO

SETUED

La terapia con luz roja y su poder rejuvenecedor

Ayuda a conseguir una piel saludable libre de acné y disminuye la apariencia de las arrugas.

LA LUZ ROJA PROPORCIONA A tu cuerpo el poder rejuvenecedor y restaurador de la luz sin los dañinos rayos UV ni el potencial de alterar el sueño que conllevan las fuentes de luz azul. No solo está demostrando ser segura y eficaz para una variedad de problemas de salud, sino que también ayuda a conseguir una piel saludable libre de acné y disminuye la apariencia de las arrugas.

Investigadores comenzaron a utilizar luz roja para estimular el crecimiento de las células vegetales y la fotosíntesis en el espacio; finalmente descubrieron que también aumentaba la producción de energía en las células humanas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

■ Aumento de energía: activa los receptores en las

POR
JESSICA
NASSER

mitocondrias de las células; lo que las hace funcionar de manera más efectiva y eficiente.

■ Mejora el flujo sanguíneo: activa la producción de óxido nítrico y garantiza que los tejidos reciban un suministro suficiente de sangre rica en oxígeno y nutrientes.

■ Restaura las células: al mejorar la circulación tiene un efecto restaurador a nivel celular.

■ Reduce la inflamación: ayuda a mejorar cualquier tipo de dolor muscular y de nervios.

■ Mejora la capacidad de recuperación muscular, el estado de ánimo y la cicatrización.

■ Combate la caída de cabello, las cicatrices, arrugas y líneas finas.

■ Aumenta de la producción de colágeno y de testosterona.

¿QUÉ LONGITUDES DE ONDA DE LUZ ROJA SON LAS MÁS EFECTIVAS?

INVESTIGACIONES REALIZADAS DURANTE los últimos 40 años han demostrado que las longitudes de onda entre 625 y 900 nanómetros (nm) son las más efectivas para curar heridas y otras afecciones de la piel. En el extremo inferior de este espectro, 630 y 660 nm tienen la mayor eficacia. Aquí también es donde alcanza su punto máximo la absorción del citocromo c oxidasa, que es uno de los mecanismos clave de la terapia con luz roja.

Se cree que 660 nm es la mejor longitud de onda única para la estimula-



ción de tejido celular humano dañado o anormal. Esto se debe a su compatibilidad con las células del cuerpo.

PRECAUCIONES SUGERIDAS

DADOS LOS EXTRAORDINARIOS BENEFICIOS para la salud de la terapia con luz roja, es justo preguntarse si existen desventajas. Sorprendentemente, existen pocas o ninguna precaución para la mayoría de las personas. Como precaución general, nunca debes mirar directamente a un dispositivo de luz roja y debes evitar usarlo por completo durante el periodo de curación después de la cirugía ocular.

No hay evidencia de que la terapia con luz roja sea peligrosa durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, hay pocos o ningún ensayo clínico que demuestre su seguridad.

No emite ningún tipo de radiación ultravioleta, por lo que no hay necesidad de preocuparse por daños o quemaduras en la piel. La luz roja tampoco daña la piel como lo hacen otros tipos de tratamientos con láser y es eficaz para todo tipo de piel.

Afortunadamente, esta forma de tratamiento está disponible para uso en casa. El factor más importante a considerar es la longitud de onda de la luz emitida, debes asegurarte de invertir en un dispositivo que emita luz en el rango de 630-660 nm.

¿QUIERES LLEVAR TU CURACIÓN AÚN MÁS LEJOS?

LA TERAPIA DE LUZ POLICROMÁTICA te permite utilizar múltiples longitudes de onda de luz al mismo tiempo.

ESTA FORMA DE TRATAMIENTO está disponible para uso en casa.

po para curar el cuerpo. Además de 630 y 660 nm (luz roja), los dispositivos que también emiten 850 (infrarrojo cercano) pueden ayudarte a llegar más profundamente a los tejidos blandos, músculos, articulaciones y huesos. También se puede utilizar 580 nm (terapia de luz amarilla o ámbar) para apuntar específicamente a la superficie de la piel. ■

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana. Los puntos de vista de este artículo son responsabilidad de la autora.

CHIHUAHUA, EPICENTRO DE LA CREATIVIDAD Y LA INNOVACIÓN

Temas como la era digital, la sostenibilidad cultural, el activismo desde las artes y la divulgación científica marcaron el Festival Referencia Norte 2024.

 EL ESTADO DE CHIHUAHUA FUE testigo del renacer creativo en la edición 2024 del Festival Referencia Norte, un evento que ha logrado consolidarse como una de las plataformas más importantes de la región para promover el arte, la cultura y la innovación. Este festival no solo trajo consigo una oleada de ideas frescas, sino que también atrajo a algunas de las personalidades más influyentes de los medios de comunicación y la cultura, quienes compartieron su visión con miles de asistentes.

Entre los participantes destacados se encontraron figuras como Adela Micha, reconocida periodista y conductora; Vivir Quintana, cantautora y activista que compartió su mensaje sobre los derechos humanos y el feminismo; Leonora Milán, bióloga y divulgadora científica que inspiró con su discurso sobre la importancia del conocimiento en la sociedad actual; Gina Jaramillo, curadora y promotora cultural que reflexionó sobre las infancias y su mirada del mundo; Ricardo Coeto, productor audiovisual que exploró el futuro del entretenimiento

POR
**CAMILA SÁNCHEZ
BOLAÑO**

miento en México; y Xavier Velasco, escritor que invitó a los presentes a adentrarse en el mundo de la literatura y alejarse de las redes sociales.

En el panel de escritores, titulado "Literatura y tecnología: enfrentando los retos del mundo moderno", Gaby Vargas, Xavier Velasco y Magalli T Ortega hablaron sobre las redes sociales y la forma en que afectan a la creatividad. Farid Dieck presentó su charla "Construyendo un sentido", en la que compartió su perspectiva sobre el crecimiento personal y profesional. Por otro lado, Adela Micha encantó al público con su conferencia "Adela Micha, una mujer trabajando", donde narró su trayectoria y discutió el rol de las mujeres en los medios de comunicación. El panel de mujeres creativas, titulado "Mujeres que inspiran, crean y transforman", y el panel de cine "Modelos y procesos creativos

de la industria cinematográfica" también sobresalieron por su impacto, proporcionando a los asistentes valiosas herramientas y nuevas perspectivas.

El evento fue un exponente de creatividad donde los chihuahuenses tuvieron la oportunidad de interactuar con estas personalidades, participar en rondas de preguntas y respuestas, conferencias, conciertos y experiencias que giraron en torno a temas como la era digital, la sostenibilidad cultural, el activismo social desde las artes, la divulgación científica y el papel de la creatividad en el desarrollo de las ciudades y de las sociedades.

UN ESPACIO DE DIÁLOGO PARA LA COMUNIDAD

LA PROPUESTA DE REFERENCIA NORTE ha sido clara desde sus inicios en 2022: convertir a Chihuahua en un epicentro donde la creatividad, el arte y la innovación sirvan como herramientas de transformación social. El festival, en su tercera edición, destacó por su enfoque en el fomento de la participación ciudadana, con una serie de actividades diseñadas para que los asistentes no solo fueran espectadores, sino actores activos en la creación y difusión de ideas.

El alcalde de Chihuahua, Marco Bonilla, fue enfático en señalar du-

Las industrias culturales y creativas, conocidas como "economía naranja", generan 1.5 millones de empleos a nivel nacional.



ADELA MICHA INTERACTUÓ con la audiencia, que se acercó a ella con regalos y preguntas.



FARID DIECK HABLÓ DE SU TRAYECTORIA, de las redes sociales y de la capacidad de todas las personas para alcanzar sus sueños.

rante una entrevista con *Newsweek en Español* que este tipo de eventos son fundamentales para el crecimiento cultural y económico de la ciudad. “El festival busca acercar a la comunidad creativa y a los jóvenes chihuahuenses a las visiones e iniciativas de exponentes reconocidos de la escena nacional e internacional, contribuyendo al desarrollo local a través de conferencias, talleres y eventos”, afirmó Bonilla, y agregó que, en sus tres ediciones, el festival ha atraído a 37,000 personas, consolidándose como un punto de encuentro para las industrias creativas en el norte del país.

UNA ECONOMÍA EN CRECIMIENTO

LAS INDUSTRIAS CULTURALES Y creativas, conocidas como “economía naranja”, generan 1.5 millones de empleos a nivel nacional y aportan casi el 3 por ciento del producto interno bruto. Sin embargo, en Chihuahua, la “aportación de la economía naranja se encuentra por debajo de ese promedio nacional”, explicó Bonilla. Por ello, considera que eventos como este pueden contribuir significativamente al crecimiento económico de la ciudad, al “fomentar el emprendimiento creativo, generar empleo en sectores

culturales y de innovación, y atraer turismo cultural, diversificando la economía local”.

El festival no solo busca enriquecer el panorama cultural de Chihuahua, sino también promover la identidad y el talento local en áreas clave de la economía creativa, enfocándose en “promover la creatividad local en las áreas de la economía naranja con mayor potencial en la ciudad, que son diseño gráfico, arquitectura, moda, cine, música y artes plásticas”, agrega.

CONSTRUYENDO UN LEGADO CREATIVO PARA CHIHUAHUA

MARCO BONILLA SUBRAYÓ LA importancia de continuar apoyando a los creadores locales: “Nuestro compromiso es seguir impulsando a los artistas y creadores de Chihuahua. Creemos que la creatividad es un catalizador para el cambio, y estamos convencidos de que al fomentar el arte y la cultura estamos invirtiendo en el futuro de nuestra ciudad”. El alcalde también mencionó que parte de su agenda contempla la creación de nuevos espacios culturales y la implementación de políticas públicas que promuevan la inclusión y el acceso a la cultura para todos los ciudadanos.

El éxito del festival ha sido tal que la administración ha incrementado su apoyo financiero en un 33 por ciento desde su inicio en 2022. “Este festival llegó para quedarse”, afirma Bonilla, quien destaca que su administración tiene la intención de seguir fortaleciendo el evento en futuras ediciones. “La idea es que la iniciativa continúe en las futuras administraciones y, en unos cuantos años, logremos hacer de Chihuahua capital una ciudad referente en la industria y actividades creativas en el norte del país”. ■



SOFÍA FERRO GALLEGOS es una joven pintora y escultora que ha emergido con gran ímpetu en la escena artística.

SOFÍA FERRO, **UNA ARTISTA EMERGENTE** **QUE FUSIONA LA TECNOLOGÍA** **Y EL ARTE MODERNO PARA** **SU EVOLUCIÓN PERSONAL**

La joven mexicana de 29 años presentó en la Ciudad de México su primera exposición, "Timeless Continuum", que explora la fusión entre innovación y arte tradicional.

FOTOS: ETHAN MURILLO

LA ARTISTA QUE ALGUNA VEZ

aspiró a transformar su país desde la política ahora lo hace a través del arte.



➤ AL OESTE DE LA CIUDAD de México, entre calles cargadas de historia y arte, se erige el estudio de Sofia Ferro Gallegos, una joven pintora y escultora mexicana que ha emergido con gran impetu en la escena artística. Su taller es un espacio donde canaliza sus emociones en formas y texturas; desde autorretratos, obras dinámicas y hasta representaciones de ángeles, su estilo único refleja la lucha por alcanzar sus sueños.

A sus 29 años, la artista que alguna vez aspiró a transformar su país desde la política, ahora lo hace a través del arte, con trazos y colores que narran una historia de

evolución personal. Estudió Ciencias Políticas en la Universidad Iberoamericana, donde destacó por su habilidad para el análisis y entrega por las causas sociales. En entrevista con *Newsweek en Español* comparte que gracias a su madre consiguió una sensibilidad particular por el lenguaje visual o creación estética; orgullosa, afirma ser la primera artista en su familia.

"Aunque me fascinaba escuchar hablar a mi madre sobre arte, nunca consideré seguir ese camino. En mi familia no hay antecedentes de artistas. Sin embargo, no fue sino hasta la pandemia de covid-19, ya después de haberme graduado, que comencé a cuestionarme cuál era realmente mi

vocación. Me fui a vivir un tiempo a Valle de Bravo (al poniente del Estado de México) y ahí tuve una revelación. La política me gustaba, pero sin duda pintar me llenaba el corazón", dice Sofia al recordar aquellos años.

Aunque amaba la teoría y los ideales, el entorno político empezó a parecerle frío, demasiado calculado y a menudo desalentador. Fue en medio de esa crisis vocacional cuando el arte apareció, pero no por accidente. Mientras residía en Valle de Bravo, famoso por el lago Avándaro, Ferro Gallegos comenzó a pintar y a tomar clases de escultura. Sin embargo, surgió un temor bajo un nuevo comienzo: temía confesarle a su padre que su pasión era otra.

POR
KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA

ALGUNOS DE SUS REFERENTES,

además de Terry Tempest Williams, son Leonardo da Vinci, Claude Monet, Leonora Carrington y Remedios Varo.



"Me daba un poco de culpa decirle a mi papá que ya no me gustaba ciencias políticas cuando ya me había recibido, pero al final me apoyó. Aún recuerdo sus palabras: 'Ve y satisface tu corazón'. Mis primeras obras resultaron un proceso terapéutico, por ejemplo, mi serie de ángeles —que no tienen sexo definido— la examiné con mi psicoanalista", refiere la joven de un cabello claro que enmarca su rostro con suavidad.

"EL ARTE ES UN PUNTO DE FUGA DE MIS EMOCIONES"

ENTRE SUS PRIMERAS OBRAS DESTACA un autorretrato multicolor sin rostro, donde el torso se adorna con tonalidades azul, amarillo, blanco y negro. En la parte del cabello —aparentemente llevado en una coleta— figura una corona de rosas, de la cual emergen hojas y ramas. Otra creación sobresaliente lleva por título "Cuando las mujeres fueron pájaros", que tiene dos versiones: una en color naranja y otra verde, un trabajo inspirado en el libro homónimo

"Mis primeras obras resultaron un proceso terapéutico, por ejemplo, mi serie de ángeles —que no tienen sexo definido— la examiné con mi psicoanalista".

de la escritora estadounidense Terry Tempest Williams.

Algunos de sus referentes, además de la autora de 14 libros, son Leonardo da Vinci, Claude Monet, Leonora Carrington y Remedios Varo. Un sello personal de Sofía Ferro son sus ángeles, los cuales moldea en bronce generalmente de manera vertical o con grandes alas. Ante el cuestionamiento de si se ha inspirado en el artista Jorge Marín para crear estos seres sobrenaturales, responde que no.

En contexto, Marín es un escultor y pintor mexicano, quien ha sido una figura activa en el mundo artístico contemporáneo durante los últimos 25 años. Su obra se centra principalmente en la figura humana como metáfora de sus propias vivencias. El bronce ha sido su material preferido durante los últimos diez años y sus productos representan caballos, centauros, ángeles, etcétera. Una de sus esculturas más conocidas es "El vigilante", ubicada en los límites de Ecatepec y Tlalnepantla, Estado de México.

—¿Ves en Jorge Marín un modelo para tu nueva profesión? —le preguntamos a Ferro.

—No, y por ello mis ángeles están levantados. Los creé por un pasatiempo. Un día, Raúl Serralde, el artista con el que laboro, me dijo que mi técnica era hermosa, pero que para trascender como artista debía encontrar mi propio camino. Me aconsejó que, si continuaba en la misma



UN SELLO PERSONAL SON SUS ÁNGELES, los cuales moldea en bronce generalmente de manera vertical o con grandes alas.

línea, siempre me asociarían con alguien más en lugar de reconocermé a mí. Me animó a enfocarme en desarrollar un estilo propio y auténtico. Ahora el arte es un punto de fuga de mis emociones.

TIMELESS CONTINUUM: ENTRE LO CLÁSICO Y MODERNO

SOFÍA ACABA DE INAUGURAR SU PRIMERA exposición: "Timeless Continuum", en la colonia Roma, Ciudad de México. Durante seis días (del 6 al 11 de septiembre), sus más de 12 piezas generaron un impacto inmediato al combinar formas de arte clásico con elementos futuristas y tecnología moderna.

En un recorrido realizado por *Newsweek en Español* observamos proyectos vanguardistas, como "La Coppia", un óleo sobre lienzo montado sobre mecanismo de motores y engranajes. En otras palabras, esta pintura de retrato, dividida en tres secciones, gira en diferentes direcciones generando así una variedad de expresiones faciales.

—¿De qué manera integras la ingeniería y tecnología en tu proceso artístico?

—En Florencia, Italia, donde también estudié escultura, mis profesores eran reacios a combinar tecnología, como las impresoras 3D, con el arte tradicional. Para ellos, el trabajo debía realizarse exclusivamente a mano, sin intervención de la computadora. Hoy en día esta tecnología me ha permitido ahorrar tiempo considerablemente.

"Antes tardaba tres o cuatro meses en crear mis ángeles, pero ahora, al diseñar en ZBrush (un software de modelado 3D) puedo replicarlos en tan solo una semana", sostiene.

"De estar perdida a mis 23 años, ahora entiendo que no fue mi final. El arte siempre será una salida, una catarsis".

En cuanto a la ingeniería, cuando Sofía se encontró con Serralde, él estaba trabajando en el diseño de un reloj con un sistema de engranajes. Fascinada por la innovación que este campo podría aportar a sus obras, decidió combinar ambas disciplinas: ingeniería y arte. Un ejemplo de esta fusión son sus discos giratorios acrílicos, presentes en su exposición y catálogo a la venta. Esta serie consta de tres círculos superpuestos, cada uno de los cuales muestra la misma imagen, pero con variaciones de color, tono y secciones transparentes, que crea un efecto de capas.

"De estar perdida a mis 23 años, ahora entiendo que no fue mi final. El arte siempre será una salida, una catarsis", concluye la lectora recalciante de *Harry Potter*, de la autora británica J. K. Rowling. De los discursos a las pinceladas, Sofía seguirá transformando su entorno, solo que ahora lo hace desde un espacio donde un solo color puede cambiarlo todo. ■

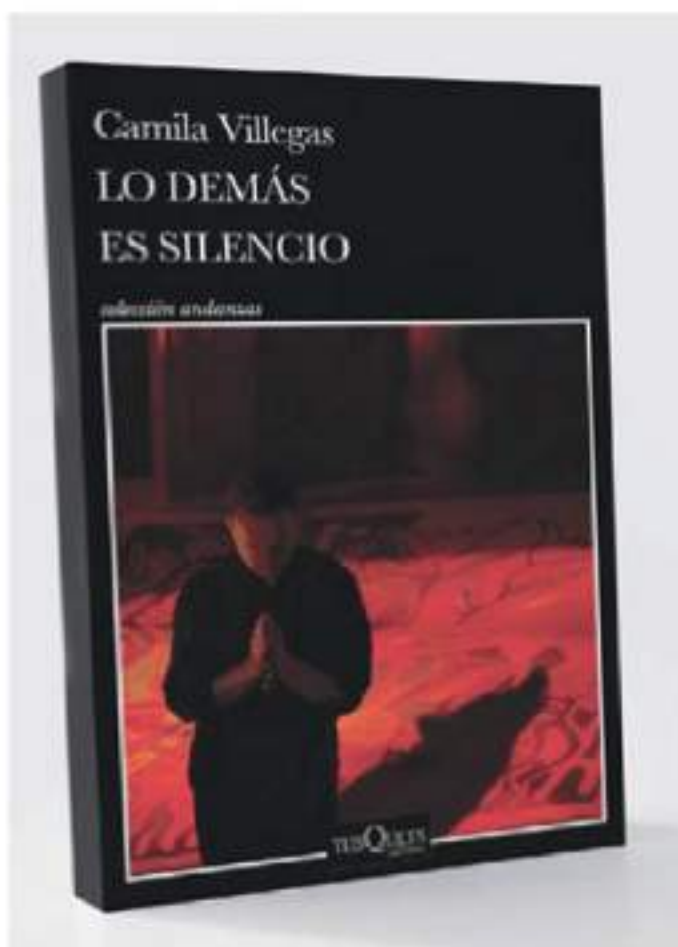
En 'Lo demás es silencio', la escritura es un acto teatral

La historia de una comunidad rarámuri y de quienes llegan de fuera a habitarla es un viaje que busca comprender la esencia humana.

➔ LA NOVELA *LO DEMÁS ES SILENCIO*, de Camila Villegas, nos sumerge en un mundo donde la conexión con la naturaleza, la identidad cultural y los lazos comunitarios se entrelazan en una narrativa profunda y evocadora. Durante una conversación con la autora, exploramos los temas centrales de la obra y la historia detrás de su creación.

Villegas, quien es narradora, dramaturga, investigadora teatral y productora, compartió su experiencia viviendo durante dos años entre la comunidad rarámuri en la Sierra Tarahumara, una vivencia que dejó una huella imborrable en su vida, tanto que años después decidió escribir de ello. "Cuando estuve ahí, no había de mi parte una mirada de investigadora. Tampoco había ningún propósito literario", comenta Villegas, y agrega que realmente estaba ahí para escribir su tesis de economía, "por supuesto que no escribí nada", agrega. Sin embargo, la conexión con el lugar y sus habitantes fue tan significativa que, décadas después, se convirtió en el corazón de su novela.

POR
CAMILA SÁNCHEZ
BOLAÑO



Una novela que plantea preguntas fundamentales sobre nuestra relación con el mundo y con la naturaleza.

La autora destaca que la novela no solo busca contar una historia, sino también plantear preguntas fundamentales sobre nuestra relación con el mundo. "El libro es una reflexión sobre cómo es posible conectar con nosotros mismos y con los otros desde otro lugar, cómo hay otras posibilidades de encontrarnos unos a otros

y con la naturaleza", explica Villegas. Esta búsqueda de conexión y comprensión es una de las columnas que sostienen el espíritu del texto que leemos como "una novela de amor: de amor de hermanos, de amor de pareja, de amor de amigos, de amores", agrega.

Uno de los aspectos más intrigantes de *Lo demás es silencio* es la forma en que aborda la modernidad y su impacto en las comunidades indígenas. Pensando en los celulares y las redes sociales, Villegas plantea interrogantes sobre qué tan beneficiosa es la llegada de la "modernidad" a estos contextos y cómo afecta el tejido social de las comunidades. Lo mismo con la llegada de la violencia y el narco, "estas dos cosas me parece que sí afectan de manera profunda nuestra construcción identitaria como individuos y como comunidad", señala la autora, reflejando las realidades difíciles que enfrentan muchas personas en estos entornos. Asimismo, habla del "destino" o de las limitadas opciones de sobrevivencia que existen en distintas zonas del país. Reyes, uno de los personajes principales en la historia, vive esta encrucijada y elige: "Me sumo al ejército, porque ¿qué otra cosa hay?, o soy cura o soy soldado".

En la novela, Villegas también hace un esfuerzo consciente por preservar la lengua rarámuri, utilizando términos en su idioma original para mantener viva la identidad cultural de la comunidad. "En la lengua está la mirada. El lenguaje construye el mundo",



CAMILA VILLEGAS. Sus obras de teatro —que abordan temas sociales contemporáneos como la trata de mujeres, la violencia y la injusticia— han sido montadas en distintos países del mundo.

afirma, destacando cómo el lenguaje construye nuestra percepción del mundo. Y suma: “Creo que al unificar la lengua lo que estamos perdiendo son puntos de vista que son necesarios. En el español no estamos encontrando las verdaderas respuestas”.

Al preguntarle sobre la transición de escribir teatro a literatura, Villegas explica que sentía la necesidad de experimentar con el lenguaje de una manera que el teatro no le permitía. “El teatro es muy restrictivo en muchísimos sentidos,” dice, añadiendo que la novela le permitió explorar múltiples preguntas y personajes sin las limitaciones del formato teatral. “Yo sentía que el teatro no me daba la libertad suficiente para generar una

de las metáforas que yo quería para capturar a través de las palabras los sentidos, porque eso fue uno de los ejercicios que hice, o sea, a qué sabe, a qué huele, qué se siente tocarlo”.

En entrevista con *Newsweek en Español*, Villegas reflexiona sobre su proceso creativo y lo describe como un ejercicio profundamente intuitivo. “Me sentía como si estuviera bailando, como si hubiera una especie de música

**“En la lengua
está la mirada.
El lenguaje
construye
el mundo”.**

ca y el texto solo fuera los pasos que acompañan esa música”, comenta. Explica que al principio todo fluía de manera natural, pero luego llegó la necesidad de analizar esa creación, de preguntarse sobre los pasos y la música que los guiaba. Durante esos días de reflexión, se dio cuenta de que, inconscientemente, su escritura había sido también un ejercicio teatral. “Era una especie de ejercicio actoral, donde yo me ubicaba en la piel del narrador, construyendo ese personaje tal como lo haría un actor con su papel”, añade. Para ella, el narrador se convierte en un personaje encarnado, que crea el lenguaje desde su propia realidad, como si estuviera interpretando un rol.

Finalmente, Villegas reflexiona sobre el impacto que ha tenido la publicación de su novela. “Estoy conmovida de que quien está leyendo esta historia le mueva como me mueve a mí,” confiesa. Para ella, el hecho de que su obra esté resonando con los lectores y tejendo lazos comunitarios a través del texto es una experiencia profundamente gratificante.

Después de años, este 2024 Camila Villegas regresará a la Sierra Tarahumara para visitar a quienes la acogieron anteriormente. “Yo me muero de emoción de regresar con esta historia. Y también tengo miedo, porque esta es la elaboración de lo que en mi corazón y en mi memoria es la Sierra Tarahumara. Y a lo mejor me encuentro con otra cosa y ya me dará material para escribir otra novela”, confiesa la autora.

Lo demás es silencio se lee como un testimonio del poder de las conexiones humanas y la riqueza de las culturas que, aunque a menudo marginadas, tienen mucho que enseñarnos sobre la vida, la naturaleza y la esperanza. ■

Así se combate el ‘**ni le nuevas**’, una respuesta que permite la violencia contra las mujeres

“El machismo mata, desaparece, humilla, anula, somete y perpetúa la impunidad”, advierte el periodista Nacho Lozano, autor del libro *Macho menos*.

El periodista escribe en su más reciente libro, *Macho menos* (Random House 2024), que “los machismos son lo peor que le puede ocurrir a las mujeres. El machismo mata, desaparece, humilla, anula, somete y perpetúa la impunidad”.

ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES NO ES SOLO RESPONSABILIDAD DE ELLAS

A RAÍZ DE LA GRAVE PROBLEMÁTICA, Nacho Lozano plantea en su obra la urgente necesidad de entender que no es única y exclusivamente responsabilidad de las mujeres corregir y terminar con el origen de las violencias en su contra, cuando esta no es más que responsabilidad del patriarcado.

El autor advierte que dos de las principales vertientes de la violencia son los micro y macromachismos que se sistematizan, que se vuelven un negocio, un acto perverso de relación con las mujeres.

¿Cómo se termina con los machismos? Cada quien hace su camino, responde convencido Nacho Lozano. Él como reportero, dice, lo hace

➔ INTRODUCIRSE A PROFUNDIDAD en las insondables geografías de la violencia contra las mujeres es encontrarse con el monstruo del “ni le nuevas”, advierte el periodista y escritor Nacho Lozano en entrevista con *Newsweek en Español*.

El “ni le nuevas” es la respuesta, explica Lozano, a cualquier estrategia, propuesta, cuestionamiento o posibilidad de combatir algún tipo de violencia contra las mujeres.

“Todos conocemos una historia de violencia contra las mujeres, todos en algún momento hemos sentido indignación por ello. Cuando digo ‘todos’ idealmente me imagino como un asunto de responsabilidad de hombres en una sociedad como la nuestra. Desafortunadamente, muchos de aquellos que han sido testigos de un hecho de violencia contra las mujeres o incluso los que perpetrán el acto de violencia contra las mujeres no se indignan, no creen que

El “ni le nuevas” como respuesta para continuar permitiendo la violencia contra las mujeres existe porque hay una normalización de las acciones contra ellas.

esté mal, no creen que algo está fallando”, sentencia el periodista Nacho Lozano.

El también conductor de radio y televisión explica que es urgente “hacer una revisión desde la infancia y saber si yo como muchos otros mexicanos he estado o he visto o he sabido de un acto de violencia contra mujeres y a partir de ahí planear qué vamos a hacer para que esto termine y entender que la violencia machista no es algo que tengan que resolver las mujeres”.

POR
EMMA LANDEROS
MARTÍNEZ

desde la entrevista al acercarse a mujeres que han sido víctimas de violencia o estudiosas de las violencias y que por tantos años han exigido que los hombres se hagan cargo de frenar las severas vejaciones contra la mujer.

Además de investigar para la creación de su libro *Macho menos*, entrevistó a las mujeres, estudió las violencias y comenzó a identificar en su forma de ser esos micromachismos, pero también las empatías que tienen él y otros hombres con las mujeres.

El primer "ni le muevas", comenta el periodista, involucra a los que cometen las violencias. "Queremos más mujeres en los *boards* de las empresas", la respuesta es: "Ni le muevas porque eso está muy difícil".

"Queremos que termine la impunidad", entonces los juzgados responden: "Ni le muevas porque es un asunto muy complejo, es un asunto bien difícil de cambiar, dejémoslo así". En cuanto a la educación en los hogares: "Ni le muevas porque eso es ser mexicano, así somos".

"NI LE MUEVAS PORQUE ASÍ ES EL MEXICANO"

EN LAS CALLES, CUANDO UNA MUJER se siente incómoda con un piropo, la reacción a esos momentos es: "Ni le muevas porque es parte de la cultura". Cuando invito, dice el periodista Nacho Lozano, a un hombre a deconstruirse, este le replica: "Ni le muevas porque es parte de mi personalidad, así soy, así es el mexicano, ¿cuál es el problema?".

El "ni le muevas" como respuesta para continuar permitiendo la violencia contra las mujeres existe porque hay una normalización de las acciones contra ellas. "De ninguna manera debe ser normal y eso tiene



EL NUEVO LIBRO DE NACHO LOZANO invita a los hombres a explorarse mentalmente y reconocer quiénes son.

que comenzar a cambiar de manera urgente", sentencia el autor.

La contraparte del "ni le muevas" es el "moverle". En su andar para la creación de esta investigación, Nacho Lozano encontró a mujeres que tras ser víctimas o conocer un acto de violencia contra una o varias mujeres comenzaron a moverse y a

responder al "ni le muevas" agitando todo aquello que lacera y crea violencia en contra de todas.

Ellas, dice el escritor, comenzaron con información y educación, es decir, al dar a conocer qué son para las mujeres lo que caracteriza a los machismos, a qué se le llama violencias y a explicar todo lo que por

siglos ha sido lo "normal", pero que debe erradicarse, y lo que por siglos ha evitado que las mujeres tengan libertades y sus derechos sean respetados como los de cualquier otro ser humano.

A partir de ahí, dice el periodista, considera que el "ni le muevas" no solamente se transforma en un "muévele", sino que también en un "deconstrúyete", "transfórmate" y "ponte a revisar tu historia personal como hombre y como origen de esas violencias, como promotor de esas violencias, como invisibilizador de esas violencias para que terminen".

SE NECESITA UNA DECONSTRUCCIÓN

EN ESE TENOR, DICE EL AUTOR, A RAÍZ DE ESE CAMBIO LOS HOMBRES DEBEN CREAR OTRA REALIDAD NO SOLO PERSONAL, SINO TAMBIÉN FAMILIAR Y COMUNITARIA, ES DECIR, QUE SE DEDICAN A IDENTIFICAR ESAS VIOLENCIAS, COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTAS QUE DERIVAN EN LA CULTURA MACHISTA PARA QUE TERMINEN DE ACEPTAR CÓMO VIVEN Y AFECTAN A LAS MUJERES DESDE HACE TANTO TIEMPO.

"Es ahí donde existe una oportunidad para este libro que se suma a otros que no revelan nada que otras mujeres no hayan dicho por décadas, pero que puede representar un camino de cambio para estos hombres que buscan la deconstrucción, que necesitan dejar la masculinidad tóxica y constituirse en hombres que no solamente se sienten poderosos por el dinero o la manipulación y puedan convivir con las mujeres aceptando y respetando sus derechos y libertades. Además, deben volverse sus aliados y finalmente asumir la responsabilidad de mantener ese cambio de conducta de manera permanente", explica el periodista Na-



cho Lozano, también conductor del noticiario DPC.

Además, dice, parte de los cambios en los hombres es volverse copartícipes de la educación de las otras generaciones. Una apuesta difícil, lamenta el autor, que asevera que es complejo para los hombres tomar la decisión de la transformación y aceptar que son violentos, irrespetuosos y un obstáculo para el desarrollo autónomo de las mujeres.

"LOS HOMBRES DEBEN EXPLORARSE MENTALMENTE"

POR ELLO, UNO DE LOS PROPÓSITOS de *Macho menos* es que, si un joven o un señor buscan erradicar el machismo de manera personal, puedan comenzar con la lectura el camino hacia una deconstrucción de la mano de expertas y víctimas que con sus conocimientos y experiencias los ayudarán a cambiar las formas de convivencia y alejarse de las violencias contra las mujeres

que con frecuencia se convierten en letales.

El autor es contundente al decir que cuando un hombre se arranca los machismos que lleva auestas no pierde la masculinidad, por el contrario, tiene la oportunidad de construirse de forma positiva para él y su entorno.

"Todo ello es una responsabilidad comunitaria, las comunidades tienen que entrar en la lucha para acompañar a esos hombres en la deconstrucción; las escuelas y los hogares también tienen esa responsabilidad sin pensar que solamente es de las mujeres".

Nacho Lozano hace una investigación profunda y que invita a los hombres a explorarse mentalmente y reconocer quiénes son, analizar por qué millones son violadores, violentadores, misóginos y por qué muchos más creen que burlarse de otros hombres y de su fragilidad debe ser el comportamiento masculino. ■



¿YA CONOCES LOS HELICÓPTEROS LEONARDO ?



Aerolíneas Ejecutivas,
Distribuidor Exclusivo en
México de los helicópteros
italianos Leonardo (Agusta),
Presenta el AW169.

Jose Zambrano
+52 81 2022 0069
jzambrano@le.mx

Luis Sanders
+52 1 55 1473 3850
sanders@aerolineasajecutivas.com

- Versatilidad de nueva generación
- El AW169 responde a la creciente demanda de un helicóptero ofreciendo un rendimiento inigualable, un alcance superior y una seguridad excepcional. Este helicóptero destaca por su capacidad operativa sin igual, incluso en las condiciones más desafiantes.

Además, incorpora una función exclusiva de Modo **APU (Unidad de Potencia Auxiliar)**, que garantiza la preparación para la misión con los rotores detenidos, **mejorando la seguridad en tierra.**

Conecta con tu espíritu libre

Conecta con nosotros cuando y donde tú quieras, con la app más completa.



Descarga la app

 **Santander[®]**



DA ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO

GRUPA CONEJUNTA GRUPA CONEJUNTA GRUPA CONEJUNTA GRUPA CONEJUNTA

o de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo

o,anoOBergatorio,anoOBergatorio,anoOBergatorio,anoOBergatorio

gatorio,anoOBergatorio,anoOBergatorio,anoOBergatorio,anoOBergatorio